TỨ DIỆU ĐẾ

Thích Thánh Thành

I. Giới Thiệu

Sau khi giác ngộ Chánh đẳng giác dưới cội cây Bồ đề, đức Thế tôn đi đến Bàrànasi, tại Isipatana, chỗ Vườn Nai bắt đầu vận chuyển bánh xe chánh pháp, bài pháp đầu tiên được thuyết giảng cho năm anh em Tôn giả Kondanna là bài pháp Tứ diệu đế. Sau khi đức Thế Tôn giảng xong về giáo lý Tứ đế, ngài Kondanna liền chứng được pháp nhãn thanh tịnh ly trần vô cấu, thể nhập vào con đường Bậc thánh (Kinh Tương Ưng Bộ V, Tương ưng sự thật, phẩm chuyển pháp luân thứ 2, trang 611). Tuy nhiên, vì tính chất thâm sâu khó thấy của giáo lý này, thông thường đức Thế tôn trước tiên thuyết về bố thí, trì giới, các cõi trời, sự ô nhiễm của các dục... đến khi thấy tâm của người nghe nhu nhuyến, sẵn sàng, ngài mới thuyết Pháp của bậc thánh để người đó có thể thấy pháp, nhập vào dòng thánh, như trong đoạn kinh sau: "*Rồi Thế Tôn thuận thứ thuyết pháp cho gia chủ Upali, tức là thuyết về bố thí, thuyết về giới, thuyết về các cõi trời, trình bày sự nguy hiểm, sự hạ liệt, sự nhiễm ô các dục lạc, những lợi ích của xuất ly. Khi Thế Tôn biết gia chủ Upali tâm đã sẵn sàng, tâm đã nhu thuận, tâm không triền cái, tâm được phấn khởi, tâm được hoan hỷ, Ngài mới thuyết những pháp được chư Phật tán dương đề cao: Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Cũng như một tấm vải thuần bạch, các chấm đen được gột rửa rất dễ thấm màu nhuộm, cũng vậy, chính tại chỗ ngồi ấy, pháp nhãn xa trần ly cấu khởi lên với gia chủ Upali: "Phàm pháp gì được khởi lên, tất cả pháp ấy đều bị tiêu diệt". Rồi gia chủ Upali, thấy pháp, chứng pháp, ngộ pháp, thể nhập vào pháp, nghi ngờ tiêu trừ, do dự diệt tận, đạt được vô sở uý, không y cứ người khác đối với các pháp bậc Đạo sư.*"[1]

Tứ diệu đế cũng được gọi là Tứ thánh đế, vì đây là giáo Pháp được các bậc thánh tán thán, được tuyên thuyết để chuyển vận bánh xe pháp, đồng thời khi người nào nghe được giáo Pháp này mà thông hiểu liền được chứng sơ quả Dự lưu, bước vào dòng thánh. Vì lý do đó giáo pháp này là cốt lõi của Phật pháp, thể hiện cái gì các đức Thế tôn muốn mang lại cho đời, đó là con đường giải thoát khổ đau sanh tử luân hồi. Vì vậy, nếu không thông hiểu giáo lý này thì thật sự là khó vượt khỏi khổ đau: "*Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không thông hiểu Khổ Tập Thánh đế mà chúng ta phải lưu chuyển luân hồi lâu năm, Ta và các Ngươi. Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không thông hiểu Khổ Diệt Thánh đế... Khổ Diệt Đạo Thánh đế mà chúng ta phải lưu chuyển luân hồi lâu năm, Ta và các Ngươi. Này các Tỷ-kheo khi Khổ Thánh đế này được giác ngộ, được thông hiểu, khi Khổ Tập Thánh đế này được giác ngộ, được thông hiểu, khi Khổ Diệt Đạo Thánh đế này được giác ngộ, được thông hiểu, thời hữu ái được diệt trừ, sự dắt dẫn đến một đời sống được đoạn tuyệt, nay không còn hậu hữu nữa.*

Thế Tôn thuyết như vậy. Thiện Thệ lại nói thêm:

Chính vì không thấy như thật Bốn Thánh đế nên có sự luân chuyển lâu ngày trong nhiều đời. Khi những sự thực này được nhận thức, nguyên nhân của một đời sống khác được trừ diệt, khi khổ căn được đoạn trừ, sẽ không còn một đời sống khác nữa."[2]

Vì tính chất quan trọng và thiết yếu của giáo lý Tứ thánh đế, nên đức Thế tôn thường dùng nhiều hình ảnh để minh hoạ về giáo lý này. Ví dụ ngài thường so sánh người thấy được Tứ thánh đế với người buôn bán có mắt, biết mua như thế nào, bán như thế nào để có lời: "*Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo có mắt khéo phấn đấu và xây dựng được cơ bản. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là*

[1] Kinh trung bộ I, Kinh Ưu ba ly, số 56

[2] Trường bộ kinh I, Kinh đại bát Niết bàn, phần II, số 2, trang 569

Tỷ-kheo có mắt? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thật biết rõ: "Đây là khổ"... như thật rõ biết: "Đây là con đường đưa đến khổ diệt". Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo có mắt.”[3]

Người thấy được Tứ Thánh đế là đã nhập vào dòng thánh, là người xứng đáng được tôn trọng cung kính cúng dường, là phước điền vô thượng ở đời. Sống trên đời này, những người đó sẽ đem lại an lạc hạnh phúc cho đời và cho muôn loại, vì họ là người có trí tuệ, biết phân biệt đúng sai tốt xấu. Cũng như con ngựa hiền thiện của vua có tốc lực, xứng đáng được vua cởi, xứng đáng là biểu tượng của vua.*“Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo đầy đủ tốc lực ? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thật rõ biết: "Đây là khổ", như thật rõ biết: "Đây là khổ tập", như thật rõ biết: "Đây là khổ diệt", như thật rõ biết: "Đây là con đường đưa đến khổ diệt". Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo đầy đủ tốc lực.”*[4]

Một vị Tỷ kheo hay bất kỳ một hành giả dù thuộc lòng các kinh điển Phật dạy, nhưng không hiểu được Pháp Tứ đế này cũng không đem lại lợi ích nhiều cho bản thân cũng như tha nhân, vì những người như vậy vẫn chưa hiểu được giáo lý của Phật, nắm bắt được con đường giáo dục của Phật, chưa vào được dòng thánh, chưa xứng đáng để trời người cung kính. Nếu họ xiển dương giáo pháp của Phật, họ có thể giải thích sai lạc và khiến cho những người nghe hiểu nhầm chánh pháp, những người như vậy được ví với trời có nỗi sấm vang rền đất nhưng không có mưa.*“Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người có sấm không có mưa ? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người thuộc lòng Pháp, Khế kinh, Ứng tụng, Ký thuyết, Bổn sanh, Vị tằng hữu pháp, Quảng thuyết. Vị ấy không như thật quán tri: "Đây là Khổ"..., không như thật quán tri: "Đây là con Đường đưa đến Khổ diệt". Như vậy, này các Tỷ-kheo, là hạng người có sấm không có mưa. Ví như, này các Tỷ-kheo, loại mây có sấm, không có mưa ấy, Ta nói rằng, này các Tỷ-kheo, hạng người này giống như ví dụ ấy.”*[5]

Mặc dù trong bốn mươi lăm năm đức Phật thuyết pháp rất nhiều, tất cả pháp đó đều không nằm ngoài tứ Thánh đế, vì Tứ thánh đế là pháp liên hệ trực tiếp đến mục tiêu giải thoát. Thế tôn không bao giờ nói bất cứ điều gì không liên hệ đến pháp giải thoát, không liên hệ đến phạm hạnh, không đưa đến giác ngộ thắng trí Niết bàn: “*Này Cunda, sự kiện này có thể xảy ra. Các du sĩ ngoại đạo có thể nói: "Này Hiền giả, Sa môn Gotama nói điều gì?" Này Cunda, được nói vậy, Ngươi phải trả lời các du sĩ ngoại đạo như sau: "Đây là Khổ, này Hiền giả, đó là điều Thế Tôn nói. Đây là Khổ tập, này Hiền giả, đó là điều Thế Tôn nói. Đây là Khổ diệt, này Hiền giả, đó là điều Thế Tôn nói. Đay là con đường đưa đến Khổ diệt, này Hiền giả, đó là điều Thế Tôn nói."*

Này Cunda, sự kiện này có thể xảy ra. Các du sĩ ngoại đạo có thể nói: "Này Hiền giả, vì sao Thế Tôn lại nói vậy?" Này Cunda, được nói như vậy, Ngươi phải trả lời cho các du sĩ ngoại đạo như sau: "Này Hiền giả, vì liên hệ đến lợi ích, liên hệ đến Pháp, liên hệ đến căn bản phạm hạnh, vì nhất định hướng đến yểm ly, vô tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ và Niết bàn. Do vậy, Thế Tôn mới nói."

Này Cunda, mọi biện luận về các tà kiến liên hệ đến quá khứ tối sơ, những biện luận nào đáng nói cho các Ngươi, Ta đã nói cho các Ngươi. Còn những biện luận nào không đáng nói cho các Ngươi, sao Ta lại sẽ nói cho các Ngươi? Này Cunda, mọi biện luận về các tà kiến liên hệ đến tương lai, những biện luận nào đáng nói cho các Ngươi, Ta đã nói cho các Ngươi. Còn những biện nào không đáng nói cho các Ngươi, sao Ta lại sẽ nói cho các Ngươi?”[6]

Như vậy giáo pháp Tứ thánh đế là giáo lý rất quan trọng trong kho tàng Phật học, là kim chỉ nam để cho một hành giả tìm đến con đường giải thoát. Do đó, nếu không hiểu rõ bốn Thánh đế

---

[3] Kinh tăng chi bộ I, chương ba pháp, phẩm người đóng xe, kinh 20, trang 207-209
[4] Kinh tăng chi bộ I, chương ba pháp, Phẩm hạt muối, kinh 96, trang 444
[5] Tăng chi bộ kinh II, chương bốn pháp, phẩm mây mưa, kinh 102, trang 11-18
[6] Trường bộ kinh II, kinh thanh tịnh, số 32, trang 469

này thì không thể có được niềm tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này: "*Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri Khổ, tuệ tri Tập khởi của khổ, tuệ tri Đoạn diệt của khổ, tuệ tri con Đường đưa đến đoạn diệt của khổ, chư Hiền, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này. Chư Hiền, thế nào là Khổ, thế nào là Tập khởi của khổ, thế nào là Đoạn diệt của khổ, thế nào là con Đường đưa đến đoạn diệt của khổ? Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu bi khổ ưu não là khổ, cầu không được là khổ, tóm lại năm thủ uẩn là khổ. Chư Hiền, như vậy gọi là Khổ. Chư Hiền, thế nào là Tập khởi của khổ? Chính là ái đưa đến tái sanh, cùng khởi hỷ dục và tham hướng đến tái sanh, cùng khởi hỷ dục và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia, tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái. Chư Hiền, như có dư tàn, sự quăng bỏ, sự từ bỏ, sự giải thoát, sự vô chấp khát ái ấy. Chư Hiền, thế nào là Tập khởi của khổ. Chư Hiền, thế nào là Đoạn diệt của khổ? Đó là sự đoạn diệt ly tham, thế nào là con Đường đưa đến đoạn diệt của khổ? Chính là Thánh Đạo Tám Ngành đưa đến khổ diệt, tức là Chánh tri kiến... Chánh Định. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri Khổ như vậy, tuệ tri Tập khởi của khổ như vậy, tuệ tri Đoạn diệt của khổ như vậy, tuệ tri con Đường đưa đến đoạn diệt của khổ như vậy, khi ấy vị ấy đoạn trừ tất cả tham tuỳ miên, tẩy sạch sân tuỳ miên... (như trên)...* và thành *tựu diệu pháp này.*"[7]

II. Nội Dung Bốn Thánh Đế

Có một lần các du sĩ ngoại đạo đến tranh luận với thế Tôn, họ muốn biết Thế Tôn có quan điểm như thế nào về sự tồn tại của Như Lai sau khi chết, về thế giới hữu biên hay vô biên… Họ cử du sĩ Potthapàda đến đặt những câu hỏi như vậy với Thế tôn, tuy nhiên Thế tôn đã không trả lời, vì sao vậy? *"Này Potthapàda, có những pháp được Ta tuyên thuyết, trình bày một cách không dứt khoát. Này Potthapàda, có những pháp được Ta tuyên thuyết trình bày một cách dứt khoát. Này Potthapàda, những pháp gì được Ta tuyên thuyết trình bày một cách không dứt khoát ? "Thế giới là thường còn", Này Potthapàda, đó là pháp được Ta tuyên thuyết trình bày một cách không dứt khoát. "Thế giới là vô thường", này Potthapàda, đó là pháp được Ta tuyên thuyết trình bày một cách không dứt khoát. "Thế giới là hữu biên", này Potthapàda... "Thế giới là vô biên", này Potthapàda... "Sinh mạng và thân thể là một", này Potthapàda... "Sinh mạng khác, thân thể khác", này Potthapàda... "Như Lai có tồn tại sau khi chết", này Potthapàda... "Như Lai không có tồn tại sau khi chết", này Potthapàda... "Như Lai có tồn tại và cũng không có tồn tại sau khi chết", này Potthapàda... "Như Lai không có tồn tại và cũng không không có tồn tại sau khi chết", này Potthapàda, đó là pháp được Ta tuyên thuyết trình bày một cách không dứt khoát.*

Này Potthapàda, vì sao những pháp ấy lại được Ta tuyên thuyết trình bày một cách không dứt khoát? Này Potthapàda, những pháp này không thuộc về đích giải thoát, không thuộc về pháp, không thuộc căn bản của phạm hạnh, không đưa đến yểm ly, đến ly dục, đến tịch diệt, đến tịch tịnh, đến thắng trí, đến giác ngộ, đến Niết bàn. Vì vậy những pháp ấy được Ta tuyên thuyết, trình bày một cách không dứt khoát. Này Potthapàda, những pháp gì được Ta tuyên thuyết trình bày một cách dứt khoát? "Đây là khổ", này Potthapàda, đó là pháp được Ta tuyên thuyết trình bày một cách dứt khoát. "Đây là khổ tập", này Potthapàda, đó là pháp được Ta tuyên thuyết trình bày một cách dứt khoát. "Đây là khổ diệt", này Potthapàda, đó là pháp được Ta tuyên thuyết trình bày một cách dứt khoát. "Đây là con đường đưa đến khổ diệt", này Potthapàda, đó là pháp được Ta tuyên thuyết, trình bày một cách dứt khoát.

Này Potthapàda, vì sao những pháp ấy được Ta tuyên thuyết trình bày một cách dứt khoát? Này Potthapàda, những pháp ấy thuộc về đích giải thoát, thuộc về Pháp, thuộc căn bản phạm

[7] Kinh trung bộ I, kinh chánh tri kiến, số 9, trang 115

hạnh, đưa đến yểm ly, đến ly dục, đến tịch diệt, đến tịch tịnh, đến thắng trí, đến giác ngộ, đến Niết-bàn. Vì vậy những pháp ấy được Ta tuyên thuyết trình bày một cách dứt khoát."[8]

Như vậy, rõ ràng đức Phật đã xác định pháp Tứ thánh đế là Pháp đưa đến giải thoát, giác ngộ, Niết bàn. Đó là pháp được Thế tôn tuyên thuyết một cách dứt khoát, và chúng ta nên tìm hiểu.

1. Thánh Đế Về Khổ

Sự thật thứ nhất đó là Sự thật của khổ. Đây là một sự thật hiển nhiên, tuy vậy rất ít người chấp nhận sự thật này, vì rằng hoặc là họ đang có một cuộc sống tương đối như ý, hoặc là họ thiếu trí tuệ cần thiết để chấp nhận sự thật. Dù thế nào đi nữa đây vẫn là một sự thật không bao giờ sai, nếu ai đó biết nhìn vào tâm mình, nhìn vào những rụng động của những cảm xúc ở những tần số khác nhau, liên tục xuất hiện trong thân thể này mỗi khi có một giác quan nào đó tiếp xúc với các đối tượng bên ngoài như âm thanh, hình ảnh, mùi vị, ý nghĩ, đụng chạm. Tại sao vậy? Khổ là một cảm thọ do tiếp xúc mà có, và khi xúc diệt thì cảm thọ diệt: *"Bạch Thế Tôn, có những Sa-môn, Bà-la-môn tuyên bố khổ do tự mình làm. Bạch Thế Tôn lại có những Sa-môn, Bà-la-môn tuyên bố khổ do người khác làm. Bạch Thế Tôn, lại có những Sa-môn, Bà-la-môn tuyên bố khổ do tự mình làm và do người khác làm. Bạch Thế Tôn, lại có những Sa-môn, Bà-la-môn tuyên bố khổ không do tự mình làm, không do người khác làm, khổ do tự nhiên sanh. Ở đây, bạch Thế Tôn, Thế Tôn thuyết như thế nào, tuyên bố như thế nào? Và chúng con trả lời như thế nào để đáp đúng lời Thế Tôn tuyên bố; chúng con không xuyên tạc Thế Tôn không đúng sự thực; pháp chúng con trả lời là thuận pháp và một vị đồng pháp nào có muốn cật vấn cũng không tìm được lý do để chỉ trích?*

Này Upavàna, Ta đã nói khổ do duyên mà sanh. Do duyên gì? Do duyên xúc. Nói như vậy là đáp đúng lời Ta tuyên bố, không xuyên tạc Ta không đúng sự thực; pháp được trả lời là thuận pháp và một vị đồng pháp nào có muốn cật vấn cũng không tìm được lý do để chỉ trích. Ở đây, này Upavàna, những Sa-môn, Bà-la-môn tuyên bố khổ do tự mình làm ra; khổ ấy chính do duyên xúc. Những Sa-môn, Bà-la-môn nào... (như trên)... Những Sa-môn, Bà-la-môn tuyên bố khổ không do mình làm ra, không do người khác làm ra, khổ do tự nhiên sanh; khổ ấy chính do duyên xúc. Ở đây, này Upavàna, những Sa-môn, Bà-la-môn tuyên bố khổ do tự mình làm, họ chắc chắn có thể tự cảm thọ không cần đến xúc; sự kiện như vậy không xảy ra. Những Sa-môn, Bà-la-môn... (như trên)... Những Sa-môn, Bà-la-môn tuyên bố khổ không do tự mình làm, không do người khác làm, khổ do tự nhiên sanh. Họ chắc chắn có thể tự cảm thọ không cần đến xúc; sự kiện như vậy không xảy ra."[9]

Còn là một chúng sanh với tâm rong ruổi tìm cầu vị ngọt ở nơi sắc, thọ, tưởng, hành và thức, bám víu vào những vị ngọt đó từng phút từng giây, nhưng tất cả đều là vô thường biến đổi, nên khi vị ngọt không còn nữa thì thất vọng đau khổ: *"Này các Hiền giả, đối với sắc, ai chưa viễn ly tham, chưa viễn ly dục, chưa viễn ly ái, chưa viễn ly khát, chưa viễn ly nhiệt tình, chưa viễn ly khát ái, khi sắc ấy biến hoại, đổi khác, sẽ khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não. Đối với thọ... đối với tưởng... đối với các hành... đối với thức, ai chưa viễn ly tham, chưa viễn ly dục, chưa viễn ly ái, chưa viễn ly khát, chưa viễn ly nhiệt tình, chưa viễn ly khát ái, khi thức ấy biến hoại, đổi khác, sẽ khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não".*[10]

Như vậy, thế nào là khổ Thánh đế? *"Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, oán thù gặp nhau là khổ, ái biệt ly là khổ, cầu không được là khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ."*[11]

---

[8] Kinh trường bộ II, kinh Potthapàda, số 29, trang 329-335
[9] Kinh tương ưng bộ II, thiên nhân duyên, phẩm mười lực, kinh 26, trang 77-78
[10] Kinh tương ưng bộ III, thiên uẩn, phẩm Nakulapità thứ nhất, kinh 2
[11] Kinh tương ưng bộ V, thiên sự thật, phẩm chuyển pháp luân, kinh 11,trang 611

“Này chư Hiền, thế nào là sanh? Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới loại, sự xuất sản, xuất sanh, xuất thành, tái sanh của chúng, sự xuất hiện các uẩn, sự hoạch đắc các căn. Này chư Hiền, như vậy gọi là sanh.

Này chư Hiền, thế nào là già? Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới loại, sự niên lão, sự hủ hoại, trạng thái rụng răng, trạng thái tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ rút ngắn, các căn huỷ hoại. Này chư Hiền, như vậy gọi là già.

Này chư Hiền, thế nào là chết? Mỗi mỗi hạng chúng sanh trong từng giới loại, sự tạ thế, sự từ trần, thân hoại, sự diệt vong, sự chết, sự tử vong, thời đã đến, các uẩn đã tận diệt, sự vất bỏ tử thi. Này chư Hiền như vậy gọi là chết.

Này chư Hiền, thế nào là sầu? Này chư Hiền, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự sầu của người ấy. Này chư Hiền, như vậy gọi là sầu. Này chư Hiền, thế nào là bi? Này chư Hiền, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự bi ai, sự bi thảm, sự than van, sự than khóc, sự bi thán, sự bi thống của người ấy. Này chư Hiền, như vậy gọi là bi. Này chư Hiền, thế nào là khổ? Này chư Hiền, sự đau khổ về thân, sự không sảng khoái về thân, sự đau khổ do thân cảm thọ, sự không sảng khoái do thân cảm thọ. Này chư Hiền, như vậy gọi là khổ. Này chư Hiền, thế nào là ưu? Này chư Hiền, sự đau khổ về tâm, sự không sảng khoái về tâm, sự đau khổ do tâm cảm thọ, sự không sảng khoái do tâm cảm thọ. Này chư Hiền, như vậy gọi là ưu. Này chư Hiền, thế nào là não? Này chư Hiền, với những ai gặp tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự ảo não, sự bi não, sự thất vọng, sự tuyệt vọng của người ấy. Này chư Hiền, như vậy gọi là não.

Này chư Hiền, thế nào là cầu bất đắc khổ? Này chư Hiền, chúng sanh bị sanh chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sanh chi phối! Mong rằng ta khỏi phải đi thác sanh". Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ. Này chư Hiền, chúng sanh bị già chi phối... chúng sanh bị bệnh chi phối... chúng sanh bị chết chi phối... chúng sanh bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối!" Mong rằng ta khỏi đương chịu sầu, bi, khổ, ưu não!" Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ.

Này chư Hiền, như thế nào là tóm lại, năm thủ uẩn là khổ? Như sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. Này chư Hiền, như vậy tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.”[12]

Tại sao sanh là khổ? Khi ở trong bụng mẹ đứa bé được mẹ giữ ấm, vừa ra khỏi bụng mẹ thời tiết thay đổi đứa bé có thể cảm thấy lạnh hơn hay nóng quá nên chúng liền khóc. Bị ruồi muỗi cắn, muốn cái này cái khác nhưng người mẹ không biết để đem lại, cơ thể bệnh đau mà không nói được nên chẳng ai hay, lăn lóc trong phân tiểu nhơ bẩn, xương da non yếu đụng đến thì đau... do vậy sanh là khổ.

Tuổi thanh xuân rồi cũng sẽ qua đi, những làn da trắng sáng, hồng hào, căn tràn nhựa sống ngày nào nay không còn nữa. Thay vào đó là hình ảnh của một cụ già bảy, tám mươi tuổi, “*già yếu, cong như nóc nhà, lưng còng, phải dựa gậy để chống đỡ, vừa đi vừa run rẩy, đau ốm, tuổi trẻ đã tận, râu rụng, tóc bạc, hư rụng, sói đầu, da nhăn, tay chân bị khô đét tái xám.”*[13] Không những vậy, trí tuệ còn bị suy kiệt, đầu óc lú lẫn, làm trước quên sau, đụng đâu bể đó, dơ nhớp, luộm thuộm cho nên bị người trẻ chê bai xa lánh, vì vậy nỗi cô đơn càng tăng bội phần, khổ đau chán nản bao phủ tâm thức. Giận hờn trách móc: tại sao con cháu không biết hiếu kính ông bà? Còn nữa, nếu những ai lúc trẻ không biết tu nhân tích đức, buông lung phóng túng, trộm cắp lừa đảo,

[12] Trung bộ kinh III, kinh phân biệt sự thật, trang 559
[13] Kinh trung bộ I, Đại kinh khổ uẩn

hoang dâm vô độ, tạo bao việc ác thì đến tuổi già nghĩ lại những chuyện đó lòng càng ray rứt, nội tâm giày vò, lo lắng sầu não, sợ hãi kinh hoàng, nằm ngủ mộng ác, khổ đau cùng cực.

Tuổi già thì sanh ra lắm bệnh, đi đứng khó khăn, ăn uống không được, đại tiểu một chỗ lăn lóc qua lại, dính ướt đầy phân, ai thấy cũng gớm. Chân tay yếu ớt, muốn đi không được, nhức mỏi đau đớn khắp cả toàn thân, mạng sống sắp hết, da thịt héo khô, đau khổ khốn cùng. Rồi đến một ngày hơi thở dừng lại, tim đứng máu ngưng, giật mình tỉnh thức mạng sống liền mất, da thịt tái xanh, mắt nhắm bụng to, thân chảy ra nước, mùi thối bốc lên không ai đến gần.

Đó là những nỗi khổ của sanh, già, bệnh, chết. Tuy thấy bình thường nhưng khi bất cứ ai rơi vào hoàn cảnh đó rồi mới chiêm nghiệm được. Đặc biệt những người sống quá tham đắm, tự mãn về tuổi thanh xuân của mình thì mới ngậm ngùi với cái khổ của tuổi già, ai đã từng căm ghét cái bệnh hoạn bao nhiêu thì mới thấy xót xa khi nằm trên giường bệnh chừng đó. Như những người nghệ sĩ sân khấu ưa thích được công chúng mến mộ bao nhiêu khi gặp tai tiếng họ càng đau khổ bấy nhiêu. Người sống nhờ đôi chân và yêu quý chúng bao nhiêu thì khi gặp sự cố với chúng mới thất vọng bấy nhiêu. Đó là những khổ đau của oán thù mà lại gặp, yêu thương nhưng lại bị xa lìa, và mong cầu mà không được.

Tất cả các pháp hữu vi là vô thường, biến đổi theo một quy luật sanh, trụ, dị, diệt nên nếu chúng ta tham chấp vào bất kỳ cái gì cũng khổ cả, vì vậy đức Phật dạy: năm thủ uẩn là khổ. Trong đó sắc uẩn gồm có nội sắc và ngoại sắc. Nội sắc là thân ta và ngoại sắc là thân tha nhân và môi trường vật chất bên ngoài. Vì tính chất của sắc là bị tác động bởi môi trường, nên sắc luôn biến đổi diệt mất: *"Này các Tỷ-kheo, thế nào gọi là sắc? Bị thay đổi, này các Tỷ-kheo, nên gọi là sắc. Bị thay đổi bởi cái gì? Bị thay đổi bởi lạnh, bị thay đổi bởi nóng, bị thay đổi bởi đói, bị thay đổi bởi khát, bị thay đổi bởi sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng và rắn. Bị thay đổi, này các Tỷ-kheo, nên gọi là sắc."*[14]

Đối với nội sắc, nếu ta có lòng dục lòng tham thì khi chúng biến hoại ta lại đau khổ, ví như khi ta tham luyến đôi mắt của mình bao nhiêu, khi đôi mắt bị hư, ta lại khổ bấy nhiêu đó là ái biệt ly khổ, chúng ta sợ bị mù nhưng lẽ sanh diệt tự nhiên của vạn vật lại cướp đi ánh sáng của đôi mắt, làm cho ta sầu não đó là khổ đau của cái ta căm ghét mà lại gặp, ta muốn có một thân hình cân đối, một mái tóc đen óng như bao người khác nhưng lại không có được, điều đó làm cho ta buồn bã, đó là mong cầu mà không được nên khổ. Đây chỉ mới nói đến sắc trong thân thôi, đã có bao nhiêu là nỗi khổ rồi, còn nói gì đến ngoại sắc như con cái, nhà cửa, xe cộ... thì khổ đau khốn cùng. Vì vậy *"Ở đây, này các Tỷ-kheo, kẻ vô văn phàm phu quán sắc: "Đây là của tôi, đây là tôi, đây là tự ngã của tôi". Sắc ấy của vị này biến hoại, đổi khác. Vị này khi sắc ấy biến hoại, đổi khác, khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não."*[15]

Có một lần Thế tôn trú ở giữa dân chúng Malla tại Uruvelakappa, thôn trưởng Bhadraka đến đảnh lễ Thế tôn xong liền cầu xin Thế tôn thuyết pháp cho ông về khổ. Đức Phật đã căn cứ vào hiện tại mà thuyết về khổ cho ông ấy. Dưới đây là đoạn hội thoại giữa thôn trưởng và Thế tôn: *"Ông nghĩ thế nào, này Thôn trưởng, ở tại Uruvelakappa có những người, nếu họ bị giết, hay bị tù, hay bị thiệt hại, hay bị chỉ trích, Ông có khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não không?*

Thưa có, bạch Thế Tôn. Ở tại Uruvelakappa có những người, nếu họ bị giết hay bị tù, hay bị thiệt hại, hay bị chỉ trích, thì con có khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.

Này Thôn trưởng, ở tại Uruvelakappa này có những người, nếu họ bị giết, hay bị tù, hay bị thiệt hại, hay bị chỉ trích, nhưng Ông không khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não?

---

[14] Tương ưng bộ kinh III, tương ưng uẩn, kinh 79

[15] Tương ưng bộ kinh III, thiên uẩn, phẩm Nakulapitâ, kinh 8

Thưa có, bạch Thế Tôn, ở tại Uruvelakappa có những người, nếu họ bị giết, hay bị tù, hay bị thiệt hại, hay bị chỉ trích, nhưng con không khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não.
Do nhân gì, do duyên gì, này Thôn trưởng, đối với một số người ở tại Uruvelakappa, nếu họ bị giết, hay bị bắt, hay bị thiệt hại, hay bị chỉ trích, thì Ông có khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não? Do nhân gì, do duyên gì, này Thôn trưởng, đối với một số người ở Uruvelakappa, nếu họ bị giết, hay bị bắt, hay bị thiệt hại, hay bị chỉ trích nhưng Ông không khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não?

Đối với một số người ở tại Uruvelakappa, bạch Thế Tôn, nếu họ bị giết, hay bị bắt, hay bị thiệt hại, hay bị chỉ trích, con có khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não, là vì con có dục và tham đối với họ. Nhưng đối với một số người ở tại Uruvelakappa, bạch Thế Tôn, nếu họ bị giết, hay bị bắt, hay bị thiệt hại, hay bị chỉ trích, nhưng con không khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não, là vì con không có dục và tham đối với họ.”[16]

Cũng giống như sắc, thọ cũng vô thường, biến đổi, sinh diệt. Vì thọ do xúc mà có, hết xúc thì thọ diệt. Như khi mắt nhìn thấy một cảnh đẹp ưng ý thì cảm thấy vui, nhưng khi hết nhìn thì hết vui, tai nghe tiếng nói êm dịu vừa lòng thì mừng, khi hết nghe thì hết mừng, mũi ngửi được mùi thơm thì phấn khởi khi hết ngửi thì hết hưng phấn, thức ăn đụng lưỡi thì thấy ngon nhưng khi nuốt xuống rồi thì hết, khi thân đụng chạm với một vật mềm mại thì cảm thấy mát mẻ nhưng buông ra thì hết mát. Sau đó, khi năm giác quan không còn tiếp xúc với năm trần nữa, nhưng tâm vẫn còn thèm muốn liền nghĩ về những hình bóng của âm thanh, mùi hương... đó mà khởi lên những rung động: *“Khi được nói đến "Sáu thọ thân cần phải được biết", do duyên gì được nói đến như vậy ? Do duyên mắt và do duyên các sắc khởi lên nhãn thức. Sự gặp gỡ của ba (pháp này) là xúc. Do duyên xúc là thọ. Do duyên tai và do duyên các tiếng khởi lên nhĩ thức. Do duyên mũi và do duyên các hương khởi lên tỷ thức. Do duyên lưỡi và do duyên các vị khởi lên thiệt thức. Do duyên thân và do duyên các xúc khởi lên thân thức. Do duyên ý và do duyên các pháp, khởi lên ý thức. Sự gặp gỡ của ba (pháp này) là xúc. Do duyên xúc là thọ. Khi được nói đến "Sáu thọ thân cần phải được biết", chính do duyên này được nói đến như vậy.”*[17]

Những gì sinh ra do những điều kiện khác, khi những điều kiện đó không còn nữa thì chúng cũng diệt. Cảm thọ do xúc mà có, khi xúc diệt, chúng cũng diệt. Hơn nữa thọ thuộc về quá trình tâm lý, nên chúng sanh diệt nhanh hơn vật lý nhiều. *“Do duyên mắt và các sắc, khởi lên nhãn thức. Mắt là vô thường, biến hoại, tự tánh đổi khác. Các sắc là vô thường, biến hoại, tự tánh đổi khác. Như vậy, cả hai này là biến động, tiêu tan, vô thường, biến hoại, tự tánh đổi khác. Nhãn thức là vô thường, biến hoại, tự tánh đổi khác. Do nhân nào, do duyên nào, nhãn thức khởi lên; nhân ấy, duyên ấy là vô thường, biến hoại, tự tánh đổi khác. Này các Tỷ-kheo, nhãn thức này khởi lên từ một duyên vô thường, từ đâu sẽ thành thường còn được? Này các Tỷ-kheo, sự hợp hội, tụ tập, hoà hợp của ba pháp này, này các Tỷ-kheo, đây gọi là nhãn xúc. Nhãn xúc cũng vô thường, biến hoại, tự tánh đổi khác. Do nhân nào, do duyên nào, nhãn xúc khởi lên; nhân ấy, duyên ấy là vô thường, biến hoại, tự tánh đổi khác. Này các Tỷ-kheo, nhãn xúc này khởi lên từ một duyên vô thường, từ đâu sẽ trở thành thường còn được? Do cảm xúc nên có cảm thọ, do cảm xúc nên có tư lường, do cảm xúc nên có hay biết. Ở đây, các pháp này là biến động, tiêu tan, vô thường, biến hoại, tự tánh đổi khác…”*[18]

Do đó nếu chúng ta tham đắm thọ, chấp thủ thọ, khi thọ biến đổi diệt mất, chúng ta sẽ rất khổ đau: tham đắm lạc thọ, khi lạc thọ mất thì khổ do ái biệt ly; muốn một cái xúc mềm mại mà không có sanh ra khổ do mong cầu mà không được; không thích vị đắng mà phải uống thuốc đắng là khổ do oán thù gặp gỡ. Cho nên đức Phật dạy tức cả ba thọ đều là khổ đau cả: *“Này Tỷ-kheo, Ta nói*

[16] Tương ưng bộ kinh IV, tương ưng thôn trưởng, kinh 11, trang 512-517
[17] Kinh trung bộ III, kinh sáu sáu, số148
[18] Kinh tương ưng bộ IV, Tương ưng sáu xứ, cả hai, kinh 93

rằng có ba thọ này: lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ. Ba thọ này được Ta nói đến. Nhưng này Tỷ-kheo, Ta lại nói: "Phàm cái gì được cảm thọ, cái ấy (nằm) trong đau khổ". Chính vì liên hệ đến tánh vô thường của các hành mà lời ấy được Ta nói lên: "Phàm cái gì được cảm thọ, cái ấy nằm trong đau khổ". Chính vì liên hệ đến tánh đoạn tận, tánh tiêu vong, tánh ly tham, tánh đoạn diệt, tánh biến hoại của các hành mà lời ấy được Ta nói lên: "Phàm cái gì được cảm thọ, cái ấy (nằm) trong đau khổ".''[19]

"Lạc thọ hay khổ thọ, Biết được: "Đây là khổ",
Cùng bất khổ bất lạc, Hư nguỵ và biến hoại,
Nội thọ và ngoại thọ, Thấy xúc, xúc biến diệt,
Phàm có cảm thọ gì. Ở đây, sống ly tham."[20]

Như vậy, ngoài ra do tính chất của xúc nên thọ cũng được chia ra làm ba loại là lạc thọ, khổ thọ và bất khổ bất lạc thọ:*"Này các Tỷ-kheo, thế nào gọi là thọ? Được cảm thọ, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thọ. Cảm thọ gì? Cảm thọ lạc, cảm thọ khổ, cảm thọ phi khổ phi lạc. Được cảm thọ, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thọ".*[21] Đối với một người nếu không có tu tập vững chãi, khi những thọ đó khởi lên sẽ chi phối tâm và làm cho họ bị khổ đau. Vì đi kèm theo mỗi thọ đó là những tâm bất thiện, như đi với lạc thọ là tâm tham, đi với khổ thọ là tâm sân, và đi với thọ không khổ không lạc là tâm si. Bất cứ ai bị tham sân si chi phối đều không tranh khỏi khổ đau: *"Này các Tỷ-kheo, do duyên mắt và do duyên các sắc, khởi lên nhãn thức. Sự gặp gỡ của ba (pháp này) là xúc. Do duyên xúc, khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy do cảm xúc lạc thọ, mà hoan hỷ, tán thán, trú ở ái trước. Tham tuỳ miên của vị ấy tuỳ tăng. Vị ấy do cảm xúc khổ thọ, mà sầu muộn, than van, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh. Sân tuỳ miên của vị ấy tuỳ tăng. Vị ấy do cảm xúc bất khổ bất lạc thọ, mà không như thật biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy, vô minh tuỳ miên của vị ấy tuỳ tăng. Này các Tỷ-kheo, vị ấy chính do không đoạn tận tham tuỳ miên đối với lạc thọ, do không tẩy trừ sân tuỳ miên đối với khổ thọ, do không nhổ lên vô minh tuỳ miên đối với bất khổ bất lạc thọ, không đoạn tận vô minh, không làm cho mình khởi lên, có thể ngay trong hiện tại là người chấm dứt đau khổ, sự kiện như vậy không xảy ra. Này các Tỷ-kheo, do duyên tai và do duyên các tiếng, khởi lên nhĩ thức. Này các Tỷ-kheo, do duyên mũi và do duyên các hương khởi lên tỷ thức. Này các Tỷ-kheo, do duyên lưỡi và do duyên các vị khởi lên thiệt thức. Này các Tỷ-kheo, do duyên thân và do duyên các xúc khởi lên thân thức. Này các Tỷ-kheo, do duyên ý và do duyên các pháp khởi lên ý thức. Sự gặp gỡ của ba (pháp này) là xúc. Do duyên xúc khởi lên lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy do cảm xúc lạc thọ, mà hoan hỷ, tán thán, trú ở ái trước, tham tuỳ miên của vị ấy tuỳ tăng. Vị ấy do cảm xúc khổ thọ mà sầu muộn, than van, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh; sân tuỳ miên của vị ấy tuỳ tăng. Vị ấy do cảm xúc bất khổ bất lạc thọ, mà không như thật biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy; vô minh tuỳ miên của vị ấy tuỳ tăng. Này các Tỷ-kheo, vị ấy chính do không đoạn tận tham tuỳ miên đối với lạc thọ, do không tẩy trừ sân tuỳ miên đối với khổ thọ, do không nhổ lên vô minh tuỳ miên đối với bất khổ bất lạc thọ, không đoạn tận vô minh, không làm cho minh khởi lên, có thể ngay trong hiện tại là người chấm dứt đau khổ, sự kiện như vậy không xảy ra."*[22]

Bên cạnh thọ uẩn là khổ, tưởng thủ uẩn cũng lại khổ nữa. Vậy tưởng uẩn là gì? Tưởng là tưởng nhớ, ức niệm, là hoạt động của ý khi tiếp xúc với bóng của một hình ảnh, âm thành, mùi vị,

[19] Tương ưng bộ kinh IV, tương ưng thọ, phẩm sống một mình, kinh 11
[20] Tương ưng bộ kinh IV, tương ưng thọ, an lạc , kinh 2
[21] Ibid, tương ưng uẩn, phẩm những gì được ăn thứ III, kinh 79
[22] Kinh trung bộ III, kinh sáu sáu, số 148

hay sự xúc chạm nào đó còn lưu lại trong tâm: *"Này các Tỷ-kheo, có sáu tưởng thân này: sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng, pháp tưởng. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là tưởng. Do xúc tập khởi nên tưởng tập khởi. Do xúc đoạn diệt nên tưởng đoạn diệt."*[23] Như vậy tưởng được hình thành do duyên xúc, khi ý nghĩ về một hình bóng nào đó thì tưởng có mặt, hiện hành và khi không nghĩ nữa thì tưởng diệt, nên tưởng là duyên sanh vô thường, biến hoại: *"Này Potthapàda, những Sa-môn, Bà-la-môn nào đã nói: "Không nhân, không duyên, các tưởng của con người sinh và diệt". Những vị này đã sai lạc ngay từ ban đầu. Vì sao vậy ? Này Potthapàda, chính vì có nhân, có duyên, các tưởng của con người sinh và diệt. Chính do sự học tập, một loại tưởng sanh, chính do sự học tập, một loại tưởng diệt."*[24]

Còn là phàm phu, tâm chúng ta sanh khởi vọng tưởng liên tục nên tưởng cũng hoạt động liên tục. Vì vậy, chúng ta không làm chủ được tưởng và bị tưởng trói buộc: chúng ta thường xuyên tưởng về những hình bóng đẹp, những âm thanh ngọt ngào, những mùi vị khả ý, và những xúc chạm êm ả để tìm kiếm vị ngọt ở trong đó, như những con trâu, cả ngày ăn cỏ, tối về đứng trong chuồng ựa ra nhai lại. Mặc dù đó là tưởng về những hình bóng hợp với lòng tham ái của chúng ta, nếu chúng ta không thể làm chủ nó, không biết vừa đủ để dừng lại, nó cũng có thể làm cho chúng ta khổ đau nát lòng như chuyện mẹ nàng Tô Thị nhớ con trai mình là Tô Văn mà buồn phiền để ngày một héo mòn mà chết, hay chuyện những người con gái đi lấy chồng xa, vào buổi chiều khi hoàng hôn buông xuống nhớ về mẹ khiến lòng đâu đớn khôn nguôi, "*Chiều chiều ra đứng ngõ sau, Ngó về quê mẹ ruột đau chín chiều.*"

Tưởng về những hình bóng thân thương mà còn khổ đau như vậy, nói chi đến những chuyện buồn, chuyện mà chúng ta không mong muốn như về một người mà chúng ta ghét cay ghét đắng, một lời nói mà làm cho chúng ta đau khổ ray rứt trong lòng, hay một hình bóng ám ảnh làm chúng ta sợ hãi cứ mãi theo trong tâm trí chúng ta. Như vậy rõ ràng tưởng là khổ.

Uẩn thứ tư đó là hành, là những hành động thuộc về lời nói, việc làm, hay những suy nghĩ. Trong ba loại hành này, ý hành làm chủ tất cả, vì từ ý hành hiện khởi trước, sau đó các thân hành và khẩu hành mới đi theo. Và cũng giống như tưởng, hành cũng do xúc mà có, tức là khi ý suy nghĩ về một vấn đề gì, hành mới hiện khởi. Và khi không xúc nữa thì hành diệt. Những đối tượng để ý suy nghĩ về bao gồm hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm, và pháp. Cho nên căn cứ vào các đối tượng này hành cũng được chia làm sáu loại: *"Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hành? Có sáu tư thân hành này: sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, pháp tư. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là hành. Do xúc tập khởi nên các hành tập khởi. Do xúc đoạn diệt nên các hành đoạn diệt."*[25]

Cũng giống như tưởng, hành cũng khổ không kém. Ngày nay với sự phát triển nhanh của khoa học kỹ thuật, sự vô thường biến đổi của thế giới diễn ra rất rõ ràng, tuy nhiên do vô minh che lấp, tham ái trói buộc, đa số chúng ta không thấy được thật tánh vô thường này, cho nên cứ lao theo những ảo tưởng đó mà không tìm thấy được đích đến, rồi thất vọng khổ đau. Để cho dễ hiểu chúng tôi xin minh hoạ những chuyện như: chúng ta muốn mua một chiếc xe hơi, máy tính, hay ngôi nhà… hạng sang nhất Việt nam hiện nay, nhưng vài hôm sau hay vài tháng sau đã có người khác mua chiếc sang hơn chúng ta nữa, và cái mà chúng ta đã từng hãnh diện là sang nhất không còn nữa. Do vậy một trong những phong trào giải trí của phụ nữ hiện nay là mua sắm, họ đi đến những trung tâm mua sắm thường xuyên, mua về để đầy nhà mà vẫn không cảm thấy vừa đủ. Thanh thiếu niên thì đi sàn nhảy, quán bar, rạp hát... Và cứ như vậy chúng ta đi tìm kiếm suốt đời mà vẫn không thấy thoả mãn, không có được niềm hạnh phúc an lạc thật sự nào cả, ngược lại chỉ có thất vọng khổ đau mà thôi. Cho nên một trong những căn bệnh của thế kỷ là trầm cảm, nguyên

[23] Kinh tương ưng bộ III, tương ưng uẩn, phẩm tham luyến, kinh 56
[24] Trường bộ kinh I, kinh pothapada, số 7, trang 315-325
[25] Kinh tương ưng bộ III, Tương ưng uẩn, phẩm Tham luyến, kinh 56

do là nội tâm chúng ta luôn cảm thấy bất an, chúng ta cảm thấy nhu cầu của mình không bao giờ được đáp ứng xứng đáng cả, luôn lo lắng và sợ hãi, như sợ chồng hay vợ ngoại tình, sợ thất nghiệp, sợ con hư... Những điều như vậy luôn tác động lên tâm của chúng ta, khiến chúng luôn suy nghĩ, và đến lúc suy nghĩ và lo lắng (ý hành) quá mức kềm chế, sanh ra bệnh trầm cảm: "*Ai suy tưởng sắc, bạch Thế Tôn, người ấy bị Ma trói buộc. Ai không suy tưởng, người ấy được giải thoát khỏi Ác ma. Ai suy tưởng thọ… tưởng... hành... thức, người ấy bị Ma trói buộc. Ai không suy tưởng, người ấy được giải thoát khỏi Ác ma. Bạch Thế Tôn, lời nói vắn tắt này của Thế Tôn, con hiểu ý nghĩa một cách rộng rãi như vậy.*"[26]

Hơn nữa, chúng ta không biết "*chư hành là vô thường, là pháp sanh diệt*", chúng ta cứ chấp thủ vào chúng, cho rằng cái này là ta làm, cái này là của ta, khi có ai chê bai những việc làm đó thì ta lại khổ đau. Như có những người trong quá khứ đã lỡ phạm một sai lầm nào đó, mặc dù nay họ đã từ bỏ việc làm đó nhưng tâm thường nghĩ về nên cảm thấy lương tâm bị cắn rứt, hay có những người thiếu hiểu biết, cư xử thiếu tế nhị, vin vào những việc làm sai trong quá khứ của người khác mà chỉ trích, phân bua khiến cho họ cảm thấy bị kỳ thị, phân biệt, dẫn đến tự ti mặc cảm, không thể sống hài hòa với mọi người. *"Vị ấy quán các hành như là tự ngã hay tự ngã như là có các hành, hay các hành ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong các hành. Vị ấy bị ám ảnh: "Các hành là ta, các hành là của ta". Do bị ám ảnh: "Các hành là ta, các hành là của ta" khi các hành biến hoại, đổi khác; do các hành biến hoại, đổi khác, vị ấy khởi lên sầu, bi, khổ, ưu não!"*[27]

Uẩn cuối cùng là thức, là sự nhận biết, phân biệt: *"Và này các Tỷ-kheo, thế nào gọi là thức? Rõ biết, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thức. Rõ biết gì? Rõ biết chua, rõ biết đắng, rõ biết cay, rõ biết ngọt, rõ biết chất kiềm... rõ biết không phải chất kiềm, rõ biết mặn, rõ biết không mặn. Rõ biết, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thức".*[28]Trong Kinh trung bộ I, Đại kinh phương quảng số 43, vị đại đệ tử trí tuệ đệ nhất của Phật, Tôn giả Sàriputta định nghĩa "thức" như vậy: *"Thức, thức, này Hiền giả, được gọi là như vậy, Này Hiền giả, như thế nào được gọi là thức? Này Hiền giả, vì thức tri, thức tri, này Hiền giả nên được gọi là thức. Thức tri gì? Thức tri lạc, thức tri khổ, thức tri bất khổ bất lạc. Vì thức tri, thức tri, này Hiền giả, nên được gọi là thức"*[29]. Như vậy, thức là sự thấy biết, phân biệt. Sự nhận biết này có nhiều mức độ đúng sai, sâu cạn khác nhau. Ví dụ một đứa bé chưa biết lửa là gì, khi thấy một cục than lửa cho là một cái gì đó có thể ăn được, liền bốc ăn, đây là sự nhận thức sai lầm. Nhưng khi vừa đụng vào cục than lửa, thấy nóng quá liền bỏ xuống, và lần sau thấy cục than tương tự, cái cảm giác nóng lần trước đã được ghi sâu trong tâm thức, bây giờ lại hiện lên, tạo ra một cảm giác sợ, khiến đứa bé đó không dám đụng vào nữa, nhưng khi thấy một ngọn đèn trông rất đẹp em liền chụp lấy, ở đây nhận thức của đứa bé về lửa còn rất hạn chế. Khi đứa bé lớn lên, thu thập được nhiều thông tin về lửa trong tâm thức, bé có thể nhận diện được lửa dưới nhiều hình dạng khác nhau mà không bị sai lầm như trước, mức độ cao của nhận thức. Do đó thức được hình thành do sự tiếp xúc giữa vật chất cùng với sự có mặt của tâm: "*Và này các Tỷ-kheo, thế nào là thức? Có sáu thức thân này, này các Tỷ -kheo, (tức là) nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là thức. Do danh sắc tập khởi nên thức tập khởi. Do danh sắc đoạn diệt nên thức đoạn diệt."*[30]

Như vậy, nhận thức được hình thành qua một quá trình tiếp xúc giữa sáu giác quan của sinh vật với các đối tượng bên ngoài. Thức là hoạt động tâm lý sau khi giác quan (căn) tiếp xúc với đối tượng (trần), thức được sinh ra. "*Do duyên con mắt và các sắc, nhãn thức khởi lên… Do duyên lỗ tai và các tiếng, nên nhĩ thức sanh khởi…do duyên mũi và các hương, nên tỷ thức sanh khởi… do duyên lưỡi và các vị nên thiệt thức*

[26] Kinh tương ưng bộ III, tương ưng uẩn, phẩm A la hán, kinh 64
[27] Kinh tương ưng bọ III, tương ưng uẩn, phẩm Nakulapità, kinh 1
[28] Kinh tương ưng bộ, tương ưng uẩn, phẩm những gì được ăn thứ III, kinh 79
[29] Kinh trung bộ I, Đại kinh phương quảng số 43
[30] Kinh tương ưng bộ, Tương ưng uẩn, phẩm tham luyến, kinh 56

sanh khởi...do duyên thân và các xúc nên thân thức sanh khởi...do duyên ý và các pháp nên ý thức sanh khởi..."[31]. Như vậy, thức là vô thường, biến đổi, không có tự ngã, sanh khởi theo sự tác động của điều kiện. Khi điều kiện ấy biến đổi thì thức cũng biến đổi theo. *"Này các Tỷ-kheo, do duyên mà thức sanh, và thức ấy có tên tuỳ theo duyên ấy. Do duyên mắt và các sắc, thức sanh, và thức ấy có tên là nhãn thức. Do duyên tai và các tiếng, thức sanh, và thức ấy có tên là nhĩ thức. Do duyên mũi và các hương, thức sanh, và thức ấy có tên là tỷ thức. Do duyên lưỡi và các vị, thức sanh, và thức ấy có tên là thiệt thức. Do duyên thân và các xúc, thức sanh và thức ấy có tên là thân thức. Do duyên ý và các pháp, thức sanh, và thức ấy có tên là ý thức. Này các Tỷ-kheo, do duyên nào lửa sanh và lửa ấy có tên tuỳ theo duyên ấy: duyên củi, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa củi. Duyên vỏ gỗ bào, lửa sanh, lửa ấy gọi là vỏ bào. Duyên cỏ, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa cỏ. Duyên phân bò, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa phân bò. Duyên trấu, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa trấu. Duyên đống rác, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa đống rác."*[32]

Vì tính chất của thức là duyên sanh, vô ngã, biến hoại và đổi khác, nếu chúng ta chấp thủ vào thức thì cũng sẽ khổ đau. Ví như một đoàn tàu đang chạy, nếu chúng ta cố tình dừng nó lại thì chúng ta sẽ phải chuốt lấy tai hoạ mà thôi. Trong một gia đình, vì bảo thủ cố chấp quan điểm mà vợ chồng phải xa nhau, cha con không còn nhìn mặt nhau nữa. Trong xã hội hiện nay bao nhiêu chiến tranh, đấu tranh, cạnh tranh, giết chóc đẫm máu đều do chấp thủ vào nhận thức, cho rằng những gì chúng ta nghĩ là đúng, còn những người khác là sai, rồi buộc người khác phải theo những quan điểm của mình, vì vậy mà sanh ra những mâu thuẫn dẫn đến thảm sát, diệt chủng đáng tiếc. Trong những thế kỷ qua, chiến tranh thế giới thứ nhất, thứ hai, chiến tranh tôn giáo… đều do những nhận thức sai lầm, nhưng chúng ta không biết nên chấp thủ vào chúng, bị chúng xúi giục ta làm những hành động phản bội loài người, đi ngược với nhân đạo. Nhìn thấy được những khổ đau do thức tạo ra, đức Phật liền dạy: *"Vị ấy quán thức như là tự ngã, hay tự ngã như là có thức, hay thức trong tự ngã, hay tự ngã trong thức. Đối với vị ấy, khi thức ấy biến hoại và đổi khác, thức tuỳ chuyển theo sự biến hoại của thức. Các pháp ưu não do thức tuỳ chuyển theo sự biến hoại của thức sanh khởi sau khi xâm chiếm tâm và an trú. Do tâm bị xâm chiếm nên khủng bố, chướng ngại, khát vọng được sanh khởi và ưu não."*[33]

Tóm lại, vì tính chất duyên sanh, hữu vi, vô thường của thân năm uẩn, nên chúng mang lại khổ đau cho bất cứ ai tham đắm và bị trói buộc bởi chúng: *"Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Khổ? Phải trả lời là năm thủ uẩn. Thế nào là năm? Tức là sắc thủ uẩn... thức thủ uẩn. Đây gọi là Khổ, này các Tỷ-kheo."*[34] Khi mang thân năm uẩn này thì phải chịu sự tác động của môi trường bên ngoài, bị tác động bởi thời tiết, âm thanh, hình ảnh, … cho nên cái khổ là không thể tránh khỏi: "*Này Hiền giả, tái sanh là khổ, không tái sanh là lạc. Khi có tái sanh, này Hiền giả, chờ đợi là khổ này : Lạnh, nóng, đói, khát, đạt tiện, tiểu tiện, xúc chạm với lửa, xúc chạm với trượng, xúc chạm với kiếm. Cho đến bà con và bạn bè, khi gặp nhau, hội ngộ với nhau cũng não hại. Này Hiền giả, tái sanh là khổ, khi có tái sanh, chờ đợi là khổ này. Khi không có tái sanh, này Hiền giả, chờ đợi là lạc này : Không lạnh, không nóng, không đói, không khát, không đại tiện, không tiểu tiện, không có xúc chạm với lửa, không có xúc chạm với trượng, không có xúc chạm với kiếm. Cho đến bà con bạn bè, khi gặp nhau, khi hội ngộ với nhau không có não hại."*[35]

---

[31] Kinh tươn ưng bộ II, chương tương ưng nhân duyên, kinh 43, trang 132
Kinh tương ưng bộ IV, chương tương ưng sáu xứ, kinh 60, trang 60-
[32] Kinh trung bộ I, Đại kinh đoạn tận ái, trang 564
[33] Kinh tương ưng bộ III, tương ưng uẩn, Phẩm Nakulapìta thứ nhất, kinh 7
[34] Tương ưng bộ kinh III, tương ưng uẩn, phẩm biên, kinh 104, trang 282-283
[35] Tăng chi bộ kinh IV, chương mười pháp, phẩm song đôi, kinh 65, trang 400-402

2. Thánh Đế Về Khổ Tập hay Sự Thật Về Nguyên Nhân Của Khổ

Còn hiện hữu ở đời, tất cả đều bị trói buộc bởi năm uẩn, là pháp hữu vi, duyên sanh, vô thường biến hoại. Đối với bậc thánh, các lậu hoặc đã tận, phiền não không còn nữa, đã thấy như thật đối với năm uẩn này là không phải ta, không phải của ta, không phải tự ngã của ta, không còn tham ái bất cứ thứ gì trên đời này nữa, nên khi năm uẩn này biến hoại đổi khác không làm các ngài khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não. Nhưng đối với một kẻ phàm phu, hay thậm chí cả những bậc thánh hữu học, các lậu hoặc chưa tận, còn tham ái đối với các pháp hữu vi này nên khi năm uẩn biến hoại đổi khác thì làm cho họ khởi lên sầu, bị, khổ, ưu, não. *"Này các Hiền giả, đối với sắc, ai chưa viễn ly tham, chưa viễn ly dục, chưa viễn ly ái, chưa viễn ly khát, chưa viễn ly nhiệt tình, chưa viễn ly khát ái, khi sắc ấy biến hoại, đổi khác, sẽ khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não. Đối với thọ...đối với tưởng... đối với các hành... đối với thức, ai chưa viễn ly tham, chưa viễn ly dục, chưa viễn ly ái, chưa viễn ly khát, chưa viễn ly nhiệt tình, chưa viễn ly khát ái, khi thức ấy biến hoại, đổi khác, sẽ khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não."*[36]

Vì tính chất biến hoại, tan rã, diệt mất của mọi sự vật trong thế giới này là quy luật tự nhiên, nên chúng ta không thể mong rằng chúng ta trẻ mãi không già, mạnh khoẻ không bệnh, sống mãi không chết, muốn gì được nấy... Thây vì chúng ta phải xem xét tâm của mình để làm chủ nó, để nó không bị lây động trước những thây đổi có tính quy luật đó, chúng ta lại mong mỏi những điều đi ngược lại với quy luật tự nhiên, tất nhiên chúng ta phải gánh lấy hậu quả vô cùng thảm bại. Mong mỏi chính là tham ái, là nguồn gốc của khổ đau, nguyên nhân đem lại sự thất vọng, chán nản, sầu, bi, khổ, ưu, não, là Tập đế trong Tứ Diệu đế: *"Đây là Thánh đế về Khổ tập, này các Tỷ-kheo, chính là ái này đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái."*[37]

Phải mang lấy sắc thân này, dù là bậc thánh lậu tận hay phàm phu đều phải chịu sự tác động của thiên nhiên, phải già, bệnh, rồi chết, phải bị lạnh, nóng, đói khát, xúc chạm bởi ánh nắng mặt trời… Tuy nhiên, đối với bậc thánh dù thân này có bệnh, tâm các ngài không bệnh, thân này bị đau nhưng tâm các ngài không đau, thân này có biến hoại đổi khác nhưng tâm các ngài vẫn bất động giải thoát, như đức Thế Tôn khi còn tại thế, ngài thỉnh thoảng vẫn có bệnh, có nhiều lúc đau đớn như dao cắt, nhưng ngài vẫn không vì vậy mà than van, khóc lóc, đấm ngực bứt tóc, hay tuyệt vọng như chúng ta.[38] Và ngài cũng thường dạy đệ tử luôn giữ tâm như vậy: *"Thật sự là vậy, này Gia chủ. Thật sự là vậy, này Gia chủ. Thân của Gia chủ, này Gia chủ, là bệnh hoạn, ốm đau, bị nhiễm ô che đậy. Ai mang cái thân này, này Gia chủ, lại tự cho là không bệnh, dầu chỉ trong một giây phút; người ấy phải là người ngu! Do vậy, này Gia chủ, Gia chủ cần phải học tập như sau: "Dầu cho thân tôi có bệnh, tâm sẽ không bị bệnh". Như vậy, này Gia chủ, Gia chủ cần phải học tập."*[39] Đối với một người phàm phu, tâm đầy tham ái, không làm chủ được tâm mình, khi thân này đổi khác họ đau đớn và thất vọng cả thân lẫn tâm, như vậy nỗi đau này sẽ tăng rất nhiều lần so với bậc thánh.

Bên cạnh đó, các bậc thánh khi đã biết rõ bản chất của thân này là khổ đau, các ngài đã tu tập để đoạn tận tham ái, nguyên nhân đưa đến phải thọ thân ngũ uẩn này, và sau khi nhập Niết bàn, các ngài không còn thọ thân này nữa. Còn những người phàm phu như chúng ta không thấy được cái Khổ đau của cái thân này, không thấy được Khổ đau của các pháp hữu vi, không thấy được tham ái là Nguyên nhân của khổ, không thấy có một sự Diệt khổ toàn diện, vượt khỏi tham ái và không thấy được Con đường đưa đến diệt khổ, nên tâm vẫn còn khát khao đối với thế giới

---

[36] Tương ưng bộ kinh III, Tương ưng uẩn, phẩm Nakulapita, kinh 2
[37] Tương ưng bộ kinh V, Tương ưng sự thật, kinh 11, trang 612
[38] Xem thêm Kinh trường bộ I, Kinh đại bát niết bàn thứ 16
[39] Kinh tương ưng bộ III, tương ưng uẩn, phẩm Nakulapita, kinh 1

này, ái luyến đối với những gì do suy tư tác thành, do đó họ không những chịu khổ đau đời này mà cả đời sau:*"Này các Tỷ-kheo, những ai trong hiện tại là Sa-môn hay Bà-la-môn thấy những gì ở đời khả ái, hấp dẫn là thường còn, thấy là lạc, thấy là tự ngã, thấy là vô bệnh, thấy là an ổn, những người ấy làm ái tăng trưởng. Những ai làm ái tăng trưởng, những người ấy làm sanh y tăng trưởng. Những ai làm sanh y tăng trưởng, những người ấy làm đau khổ tăng trưởng. Những ai làm đau khổ tăng trưởng, những người ấy không thể giải thoát khỏi sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não. Ta nói rằng họ không thể giải thoát khỏi đau khổ."*[40]

Khi nhìn thấy tất cả các pháp hữu vi này là an lạc, hấp dẫn, ngọt ngào, quyến rũ, thú vị, an ổn... tâm liền khởi lên tham đắm và ái luyến thế giới này, điều này là chỗ y cứ cho thức an trú đưa đến tái sanh trong tương lai, cho nên chúng ta không muốn giải thoát khỏi thế giới ngũ uẩn này, ngược lại cứ muốn hiện hữu ở đây để hưởng thụ nó, vì vậy chúng ta không tránh khỏi bị luôn hồi, tái sanh, già, bệnh, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não... *"Này các Tỷ-kheo, không biết, không thấy như chân mắt, không biết không thấy như chân các sắc, không biết không thấy như chân nhãn thức, không biết không thấy như chân nhãn xúc; do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ, không biết không thấy như chân cảm thọ ấy, vị ấy ái trước đối với mắt, ái trước đối với các sắc, ái trước đối với nhãn thức, ái trước đối với nhãn xúc. Do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ, vị ấy ái trước đối với cảm thọ ấy. Khi vị ấy trú, quán sát vị ngọt, bị ái trước, hệ luỵ và tham đắm, nên năm thủ uẩn đi đến tích trữ trong tương lai. Và ái của vị ấy đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm sự hoan lạc chỗ này, chỗ kia; ái ấy được tăng trưởng; những thân ưu não tăng trưởng; những tâm ưu não tăng trưởng; những thân nhiệt não tăng trưởng; những tâm khổ não tăng trưởng. Vị ấy cảm thọ thân khổ và tâm khổ. Này các Tỷ-kheo, không thấy và không biết như chân tai; này các Tỷ-kheo, không thấy và không biết như chân mũi; này các Tỷ-kheo, không thấy và không biết như chân lưỡi; này các Tỷ-kheo, không thấy và không biết như chân thân; này các Tỷ-kheo, không thấy và không biết như chân ý; này các Tỷ-kheo, không thấy và không biết như chân các pháp; này các Tỷ-kheo, không thấy và không biết như chân ý thức; này các Tỷ-kheo, không thấy và không biết như chân ý xúc. Do duyên ý xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ; không thấy và không biết như chân cảm thọ ấy, vị ấy ái trước đối với ý, ái trước đối với pháp, ái trước đối với ý thức, ái trước đối với ý xúc. Do duyên ý xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ... (như trên)... vị ấy cảm thọ thân khổ và tâm khổ."*[41]

Theo dòng chảy mười hai nhân duyên, do vô minh không thấy được Bốn sự thật, nên chúng sanh tìm cầu (hành) hỷ lạc chỗ này chỗ kia, để cho thức có chỗ an trú đưa đến danh sắc được hình thành, và sự tái sanh xảy ra, già, bệnh, chết, thất vọng, đau khổ nối tiếp theo: *"Này các Tỷ-kheo, tham luyến là không giải thoát. Do tham luyến sắc, này các Tỷ-kheo, thức có chỗ đứng được an trú. Với sắc là sở duyên, với sắc là trú xứ, (thức) hướng tìm hỷ, đi đến tăng trưởng, tăng thịnh, lớn mạnh. Hay do tham luyến hành, này các Tỷ-kheo, thức có chân đứng được an trú. Với hành là sở duyên, với hành là trú xứ, (thức) hướng tìm hỷ, đi đến tăng trưởng, tăng thịnh, lớn mạnh."*[42]

Như vậy tham ái là nguyên nhân của khổ, không chỉ mang lại thất vọng khổ đau, sầu, bi, ưu, não... ở trong đời này mà còn là nhân chính đưa đến sự tái sanh, già, bệnh chết trong tương lai: *"Này Punna, có những sắc do mắt nhận thức, khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu Tỷ-kheo hoan hỷ tán thưởng, chấp thủ và an trú trong ấy, thời do hoan hỷ tán thưởng, chấp thủ và an trú, dục hỷ sanh; và này Punna, Ta nói rằng, từ sự tập khởi của dục hỷ, là sự tập khởi của khổ. Này Punna, có những tiếng do tai nhận thức; có những hương do mũi nhận thức; có*

[40] Kinh tương ưng bộ II, Tương ưng nhân duyên, đại Phẩm thứ bảy, kinh 66, trang 194
[41] Kinh trung bộ III, Kinh sáu xứ, số 149
[42] Tương ưng bộ kinh III, tương ưng uẩn, phẩm tham luyến

những vị do lưỡi nhận thức; có những cảm xúc do thân nhận thức; có những pháp do ý nhận thức; khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu Tỷ-kheo hoan hỷ, tán thưởng, chấp thủ và an trú trong ấy, thời do hoan hỷ, tán thưởng, chấp thủ và an trú tham đắm, dục hỷ sanh; và này Punna. Ta nói rằng, từ sự tập khởi của dục hỷ, là sự tập khởi của khổ."[43]

3. Diệt Đế hay Sự Thật Về Khổ Diệt

Trước đã trình bày về Sự Thật của Khổ và Nguyên Nhân của Khổ, nếu chúng ta đã thấy khổ và nguyên nhân của khổ thì sự thật về hết khổ chúng ta sẽ thấy rất dễ dàng. Nếu không, chúng ta không bao giờ thấy được sự Chấm dứt hoàn toàn khổ đau này. Vì sao? Như một người vô trí không biết phân biệt đúng sai, tốt xấu, thật giả... thì chúng ta không thể đối thoại với người đó được, không thể chỉ cho người đó rằng những gì ông làm là sai, xấu, không đúng… vì người đó sẽ không chấp nhận những gì chúng ta nói, cũng như con cá sẽ không tin bất cứ điều gì con rùa kể về thế giới trên cạn. Đối với các bậc thánh, những kẻ phàm phu như chúng ta không khác gì những kẻ vô trí ấy, chứa đầy vô minh u tối: *"Này Tỷ-kheo, chính là không rõ biết Khổ, không rõ biết Khổ tập, không rõ biết Khổ diệt, không rõ biết Con Đường đưa đến Khổ diệt. Này Tỷ-kheo, đấy gọi là vô minh. Cho đến như vậy là đi đến vô minh."*[44]

Căn cứ vào Thánh Đế khổ tập, chúng ta thấy rõ nguyên nhân của khổ đau chính là ái, vì với tâm tham ái thì chúng ta muốn có được tất cả những gì mình thích, rồi muốn nắm giữ chúng. Khi nắm giữ thì những tâm lý sau sẽ khởi lên trong tâm chúng ta như: sợ bị mất, sợ bị cướp, sợ bị chê, sợ chỉ trích, nếu là vật có giá trị kinh tế thị trường thì sợ bị mất giá, sợ bị tịch thu… nếu chúng mất đi thì chúng ta sẽ buồn bã, chán nản, thất vọng, và khổ đau. Nhưng nếu chúng ta không có tham ái đối với bất cứ điều gì, sẽ không muốn nắm giữ, cho nên không có lo lắng sợ hãi, và cũng không có gì bị mất cho nên không có buồn bã chán nản, tâm được an lạc giải thoát Niết bàn ngay trong hiện tại. Để hiểu rõ hơn chúng ta hãy lấy ví dụ có một cặp tình nhân yêu nhau say đắm, hay cặp vợ chồng đang sống chung thuỷ với nhau, nếu người đàn ông kia thấy người bạn gái của mình hay vợ mình đang nói chuyện thân mật hay tình tứ với một người đàn ông khác, ông ấy sẽ rất tức giận, bực bội, lo lắng, phiền muộn và khổ đau. Nhưng nếu sau đó họ chia tay nhau hay ly dị rồi, thì người phụ nữ kia có tình tứ với ai, người đàn ông này cũng không ghen tức khổ đau như trước nữa. Vậy, rõ ràng tất cả khổ đau trước kia khởi lên nơi người đàn ông hay phụ nữ kia khi thấy người bạn đời của mình tình tứ với người khác là do ái, nếu ái diệt là khổ diệt: *"Do vậy, này Hiền giả Channa, lời dạy này của Thế Tôn phải được thường trực tác ý: Ai có chấp trước là có dao động. Ai không chấp trước không có dao động. Không có dao động, thời có khinh an; có khinh an thời không có hy cầu (nati); không có hy cầu thời không có khứ lai; không có khứ lai thời không có tử sanh; không có tử sanh thời không có đời này, không có đời sau, không có giữa hai đời. Như vậy là sự đoạn tận đau khổ."*[45]

Trong sự thật về khổ, điều hiển nhiên được nói lên là khổ do sự có mặt của sắc thân này. Vì sắc thân này được có mặt do sự kết hợp bởi chất rắn, lỏng, khí, và hơi nóng, cho nên mới bị tác động bởi môi trường bên ngoài. Nếu không có sắc thân này thì những điều kiện thiên nhiên bên ngoài không thể tác động được, dao, kiếm, súng đạn, ruồi muỗi... không thể xúc chạm được. Như vậy thì sẽ không có khổ đau bởi sanh, già, bệnh, và chết… "*Nếu có các tay, này các Tỷ-kheo, thời có thấy lượm lên và đặt xuống. Nếu có chân, thời có thấy đi tới và đi lui. Nếu có tay chân, thời có thấy co lại và duỗi ra. Nếu có bụng, thời có thấy đói và khát.*

[43] Trung bộ kinh III, kinh giáo giới Phú lâu na, số 145
[44] Kinh tương ưng bộ V, tương ưng sự thật, kinh 11, trang 622
[45] Kinh trung bộ III, Kinh Channa, số 144

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, nếu có mắt và do duyên nhãn xúc, thời khởi lên nội lạc, nội khổ... Nếu có ý, do duyên ý xúc thời khởi lên nội lạc, nội khổ.
Nếu không có các tay, này các Tỷ-kheo, thời không có thấy lượm lên và đặt xuống. Nếu không có chân, thời không có thấy đi tới và đi lui. Nếu không có tay chân, thời không có thấy co lại và duỗi ra. Nếu không có bụng, thời không có thấy đói và khát.
Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, nếu không có mắt, không có duyên nhãn xúc, thời không khởi lên nội lạc, nội khổ... Nếu không có lưỡi, không có duyên thiệt xúc, thời không khởi lên nội lạc, nội khổ... Nếu không có ý, không có duyên ý xúc, thời không khởi lên nội lạc, nội khổ.”[46]

Đối với một người phàm phu ham thích ái dục, ưa thích ái dục, luôn muốn mình hiện hữu như thế này như thế khác, là ông này, bà nọ, khi đọc đoạn trích này chắc chắn không khỏi băn khoăn do dự, nghi ngờ, không tin, thậm chí có thể phê phán cho rằng Đạo Phật bi quan, yếm thế, chán đời, chủ trương đoạn diệt. Biết được điều này thế nào cũng xảy ra, nên đức Thế Tôn đã ngăn ngừa trước cho những người đệ tử có trí sau này khỏi phải lo lắng: *“Có thể có, này Tỷ-kheo, ở đây, này Tỷ-kheo, có người có (tà) kiến như sau: "Đây là thế giới, đây là tự ngã, sau khi chết, tôi sẽ thường còn, thường hằng, thường trú không biến chuyển. Tôi sẽ trú như thế này cho đến mãi mãi". Người này nghe Như Lai hay đệ tử Như Lai thuyết pháp để bạt trừ tất cả kiến xứ, thiên chấp, thiên kiến, tuỳ miên, sự tịnh chỉ mọi hành động, sự từ bỏ mọi sanh y, sự diệt trừ khát ái đưa đến ly tham, đoạn diệt, Niết-bàn. Người đó có thể nghĩ như sau: "Chắc chắn ta sẽ bị đoạn diệt, chắc chắn ta sẽ bị hoại diệt, chắc chắn ta sẽ không tồn tại". Người đó sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đấm ngực, đi đến bất tỉnh. Này Tỷ-kheo, như vậy là có cái không thực có ở trong có thể gây ra lo âu phiền muộn.*

Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đã giải thoát như vậy, thì chư Thiên ở Đế thích Thiên giới, Phạm thiên giới, Sanh chủ giới sẽ không tìm được dấu vết của Tỷ-kheo ấy, nếu nghĩ rằng: "Y ở đây, có thức của Như Lai". Vì sao vậy? Chư Tỷ-kheo, Ta nói ngay ở hiện tại, một Như Lai không thể tìm thấy dấu vết". Chư Tỷ-kheo, Ta nói như vậy, thuyết như vậy, một số Sa-môn, Bà-la-môn xuyên tạc Ta một cách phi chân, hồ đồ, hư vọng, không thực: "Sa-môn Gotama chủ trương chủ nghĩa hư vô, đề cao đoạn diệt, huỷ diệt, sự tiêu diệt các hữu tình". Nhưng này các Tỷ-kheo, Ta không là như vậy, Ta không nói như vậy, Ta không như các Sa-môn, Bà-la-môn ấy đã xuyên tạc một cách phi chân, hồ đồ, hư vọng, không thật: "Sa-môn Gotam hủ trương chủ nghĩa hư vô, đề cao đoạn diệt, huỷ diệt, sự tiêu diệt các hữu tình". Chư Tỷ-kheo, xưa cũng như nay, Ta chỉ nói lên sự khổ và sự diệt khổ. Chư Tỷ-kheo, nếu ở đây những người khác nhiếc mắng, phỉ báng, làm cho Như Lai tức giận, thì này các Tỷ-kheo, ở đây, Như Lai không có sân hận, không có bất mãn, tâm không phẫn nộ. Chư Tỷ-kheo, nếu ở đây, những người khác cung kính, tôn trọng, lễ bái, cúng dường Như Lai, thì này các Tỷ-kheo, ở đây Như Lai không có hoan hỷ, sung sướng, Tâm không thích thú. Chư Tỷ-kheo, nếu những người khác cung kính, tôn trọng, lễ bái, cúng dường Như Lai, thì này các Tỷ-kheo, ở đây Như Lai suy nghĩ: "Đây là điều xưa kia đã từng biết rõ: ở đây là trách nhiệm Ta phải làm".”[47]

Qua nhìn nhận sự thật của khổ nơi thân, chúng ta sẽ thấy được Thánh đế về khổ diệt, an lạc của Niết Bàn vô dư khi không còn tái sanh nữa, không còn hiện hữu bởi thân ngũ uẩn này nữa. Vì rằng có thân là khổ không có thân là lạc, như ngài Sàriputta trong kinh Tăng chi bộ IV, chương mười pháp, phẩm song đôi, Lạc và khổ, trang 400 dạy rằng: tái sanh là khổ, không tái sanh là lạc. Tuy nhiên, biết được như vậy có thể chúng ta vẫn còn nghi ngờ vì không biết được sự tái sanh do đâu? Làm sao để khỏi phải tái sanh? Trong phần Khổ tập ở trên, chúng ta đã tìm hiểu và biết chính ái đưa đến tái sanh. Vậy khi ái diệt thì sự tái sanh cũng không còn nữa, an lạc Niết Bàn, đó

---

[46] Kinh tương ưng bộ IV, tương ưng sáu xứ, phẩm biển, kinh 236, trang 281-282
[47] Kinh trung bộ I, kinh ví dụ con rắn, trang 316-

chính là Thánh đế về khổ diệt: *"Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Thánh đế về Khổ diệt? Chính là sự đoạn diệt, ly tham, không có dư tàn khát ái ấy, sự quăng bỏ, từ bỏ, giải thoát, không có chấp trước. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là Thánh đế về Khổ diệt."*[48]

Trong giáo lý duyên khởi, chúng ta đã trình bày rất rõ về tiến trình tái sanh xảy ra, trong đó khi tâm chúng ta do tham ái suy tư tìm cầu (hành) hỷ lạc nơi sắc, thọ, tưởng, hành, hay thức thì nghiệp thức có chân đứng và tăng trưởng, đưa đến sự tái sanh và hình thành của danh sắc. Như vậy, khi chúng ta không có tham ái thì làm gì có sự tìm cầu hỷ lạc để nghiệp thức lớn mạnh, mà ngược lại nghiệp thức sẽ không có chân đứng cho nên sẽ bị đoạn diệt: *"Này các Tỷ-kheo, nếu vị Tỷ-kheo đoạn tận tham đối với sắc giới; do tham được đoạn tận, sở duyên được cắt đứt, chỗ y chỉ của thức không có hiện hữu. Này các Tỷ-kheo, nếu vị Tỷ-kheo đoạn tận tham đối với thọ giới... đối với tưởng giới... đối với hành giới... Này các Tỷ-kheo, nếu vị Tỷ-kheo đoạn tận tham đối với thức giới, do tham được đoạn tận, sở duyên được cắt đứt, chỗ y chỉ của thức không có hiện hữu. Không có chỗ y chỉ ấy, thức không tăng thịnh, không có hành động, được giải thoát. Do giải thoát nên được kiên trú; do kiên trú nên được tri túc; do tri túc nên không có ưu não; do không có ưu não nên tự mình cảm thấy tịch tịnh hoàn toàn. Vị ấy biết: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa"*[49]

Nói cách khác, do tham ái nên chúng ta muốn nắm giữ, vì nắm giữ (thủ) nên chúng ta tạo nghiệp mới (hữu), đưa đến sanh, già, bệnh, chết. Ngược lại nếu không có tham ái thì không có nắm giữ (thủ), vì không muốn nắm giữ nên không tạo ra nghiệp mới (hữu), nên không có sự tái sanh: *"Do duyên mắt và các sắc khởi lên nhãn thức. Do ba pháp này họp lại nên có xúc. Do duyên xúc nên có thọ. Do duyên thọ nên có ái. Do ly tham, đoạn diệt ái ấy một cách hoàn toàn nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Đây là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt. Đây là khổ chấm dứt."*[50]

Tóm lại, Thánh đế về khổ diệt là sự diệt tận ái, ly tham, đoạn diệt Niết bàn. Đối với người đã đạt được ái tận trong đời sống hiện tại không còn tham đắm đối với năm uẩn nữa, *"không cảm thấy luyến ái, không chống đối, độc lập, không trói buộc, giải thoát, không hệ luy, an trú với tâm không có hạn chế, đối với những vật được thấy... được nghe... được cảm giác... được nhận thức."*[51] Và trong tương lai không còn bị trói buộc bởi năm uẩn trở lại, thâm sâu vô lượng, không thể đo lường bằng thước hay suy nghĩ bằng tâm: *"Cũng vậy, này Vaccha, do sắc pháp này, nhờ đó mà một người nhận biết Như Lai có thể nhận biết được, sắc pháp ấy đã được Như Lai đoạn diệt, cắt tận gốc rễ, làm cho như thân cây tala không được tái sanh, không thể sanh khởi trong tương lai. Giải thoát khỏi cái gọi là sắc, này Vaccha, là Như Lai, thâm sâu, vô lượng, khó dò đến đáy như đại dương. Khởi lên không có áp dụng, không khởi lên không có áp dụng, khởi lên và không khởi lên không có áp dụng, không khởi lên và không không khởi lên không có áp dụng. Do thọ này, nhờ đó mà một người nhận biết Như Lai có thể nhận biết được, thọ ấy đã được Như Lai đoạn diệt, cắt đứt tận gốc rễ, làm cho như thân cây tala không được tái sanh, không thể sanh khởi trong tương lai. Giải thoát cái gọi là thọ, này Vaccha, là Như Lai, thâm sâu, vô lượng khó dò đến đáy đại dương, khởi lên không có áp dụng, không khởi lên không có áp dụng, khởi lên và không khởi lên không có áp dụng, không khởi lên và không không khởi lên không có áp dụng. Do tưởng này, nhờ đó mà một người nhận biết Như Lai có thể nhận biết được, tưởng ấy đã được Như Lai đoạn diệt, cắt đứt tận gốc rễ, làm cho như thân cây tala không được tái sanh, không thể sanh khởi trong tương lai. Giải thoát cái gọi là tưởng, này Vaccha, là Như Lai, thâm sâu, vô lượng... (như*

---

[48] Tương ưng bộ kinh V, Tương ưng sự thật, kinh 11, trang 618
[49] Kinh tương ưng bộ III, tương ưng uẩn, năm mươi kinh giữa, kinh 53
[50] Kinh tương ưng bộ IV, tương ưng sáu xứ, kinh 106, trang 151; và kinh 113, tr. 159
[51] Kinh trung bộ III, kinh sáu thanh tịnh, trang 162-163

trên)... không khởi lên và không không khởi lên không có áp dụng. Do những hành này nhờ đó mà một người nhận biết Như Lai có thể nhận biết được, các hành ấy đã được Như Lai đoạn diệt, cắt đứt tận gốc rễ, làm cho như thân cây tala không được tái sanh, không thể sanh khởi trong tương lai. Giải thoát những cái gọi là hành, này Vaccha, là Như Lai, thâm sâu, vô lượng... (như trên)... không khởi lên và không không khởi lên, không có áp dụng. Do thức này, nhờ đó mà một người nhận thức Như Lai có thể nhận thức được, cái thức ấy đã được Như Lai đoạn diệt, cắt đứt được tận gốc rễ, làm cho như thân cây tala không được tái sanh, không thể sanh khởi trong tương lai. Giải thoát cái gọi là thức, này Vaccha, là Như Lai, thâm sâu, vô lượng, khó dò đến đáy như đại dương, khởi lên không có áp dụng, không khởi lên không có áp dụng, khởi lên và không khởi lên không có áp dụng, không khởi lên và không không khởi lên không có áp dụng.”[52]

4. Đạo Đế hay Thánh Đế về Con Đường Diệt Khổ

Chúng ta đã biết Khổ, đã biết Nguyên nhân của khổ, đã thấy được một sự Diệt khổ toàn diện, đến đây chúng ta tiếp tục tìm hiểu về Con đường diệt khổ. Quán xét lại Khổ tập và Khổ diệt, chúng ta thấy chính tham ái làm cho chúng ta khổ, tham ái diệt là hết khổ, do đó chắc chắn con đường đưa đến khổ diệt là con đường diệt tham ái. Cũng giống như một bác sĩ chẩn đoán một bệnh nhân bị bệnh đau đầu là do có một cục bứu trong não, và nếu cắt cục bứu đó đi thì hết đau, cuối cùng phương pháp điều trị để hết đau đầu là cắt cục bứu đó hay làm bằng cách nào đó cho cục bứu đó tiêu đi. Ở đây con đường diệt tham ái nhằm chấm dứt khổ đau đã được đức Phật dạy rất rõ, mục đích của chúng ta là phải tìm hiểu nó cho thật kỹ để đi cho đúng. Vậy con đường đó là gì? *“Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt? Đây là Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt.”*[53]

4.1 <u>Chánh Kiến</u>

Là một người phàm tục, với tâm đầy vô minh u tối, trí tuệ kém cỏi, chúng ta dễ dàng nghe theo người khác mà không một chút suy nghĩ liệu họ nói có đúng không, cùng với những tác ý không đúng pháp, khiến tâm của chúng ta ngày càng chấp thủ sâu nặng vào những quan kiến sai lầm nhưng không hề biết. Bất cứ lúc nào chúng ta cũng khăng khăng cho mình là đúng, còn những người khác là sai, ngay cả những kẻ giết người diệt chủng kinh hoàng trên thế giới cũng hiếm khi nhìn nhận những lỗi lầm về mình.Từ những chấp thủ quan kiến sai lầm đưa chúng ta đến những hành động phản bội con người, chẳng hạn như những cuộc chiến tranh mang tính Chủ nghĩa, tôn giáo, bè phái… Thậm chí cả những quan niệm đúng, nếu chúng ta chấp thủ nó cũng biến thành sai, sự phân chia bộ phái trong Phật giáo, và những cuộc ẩu đả giữa các tông phái Phật giáo Nhật Bản trong những thế kỷ vừa qua là những minh chứng. Biết được những nguy cơ bất lợi có thể xảy ra cho người học Phật sau này, đức Thế tôn đã dạy rất khéo, ngài chắt lọc những gì cần thiết, liên hệ đến giải thoát để dạy cho đệ tử. Có một lần Thế tôn ở Kosambi, tại rừng simsapà, ngài lấy tay nhặt lên một ít lá cây rừng rồi hỏi các đệ tử: *“này các Tỷ kheo, cái gì là nhiều hơn, một số ít lá simsapà mà ta nắm trong tay, hay lá trong rừng simsapà?- Thật là quá ít, bạch Thế tôn, một ít lá simsapà mà Thế Tôn nắm trong tay, và thật là quá nhiều là lá trong rừng simsapà. - Cũng vậy, này các Tỷ kheo, thật là quá nhiều, những gì Ta đã thắng tri mà không nói cho các Ông! Thật là qua ít những gì mà Ta đã nói ra.”*[54]

---

[52] Kinh trung bộ II, đại kinh AggiVacchagotta, trang 322-
[53] Kinh tương ưng bộ V, tương ưng sự thật, kinh 11, trang 618
[54] Kinh tương ưng bộ V, Tương ưng sự thật, kinh 31, trang 636

Mặc dù những gì ngài nói ra là ít ỏi như vậy, nhưng vẫn có người chấp thủ vào đó nên ngài lại dạy thêm một lần nữa với ví dụ học hỏi chánh pháp như người bắt rắn, nếu bắt không trúng chỗ thì con rắn có thể quay đầu lại và cắn chết, hay ví pháp như chiếc bè, qua sông rồi thì bỏ, "*này chư Tỷ-kheo, Ta thuyết pháp như chiếc bè để vượt qua, không phải để nắm giữ lấy. Chư Tỷ-kheo, các Ông cần hiểu ví dụ cái bè... Chánh pháp còn phải bỏ đi, huống nữa là phi pháp.*"[55]

Vì biết được tâm chúng sanh rất dễ chấp thủ nên khi ngài dạy cái gì cũng rõ ràng, dứt khoát, không có mơ hồ, phức tạp. Tuy vậy, người sau này không chịu y cứ vào những lời dạy của ngài mà tự ý suy diễn theo quan kiến phàm phu của mình, khiến chánh pháp bị mai một đáng tiếc. Nay chúng ta phải quay lại những bản Kinh Nguyên thuỷ để tìm hiểu thật sâu ngôn ngữ của ngài, để có được chánh kiến đúng nghĩa. Vậy chánh kiến là gì? Ngài định nghĩa rất rõ như vậy: *"Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chánh kiến hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y? Có bố thí, có cúng dường, có tế tự, có quả báo các nghiệp thiện ác, có đời này, có đời khác, có mẹ, có cha, có các loại hoá sanh; ở đời có các vị Sa-môn, Bà-la-môn, chánh hướng, chánh hạnh, sau khi với thượng trí tự mình chứng đạt đời này và đời khác lại tuyên bố lên. Như vậy, này các Tỷ-kheo là chánh kiến hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sanh y.*

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chánh kiến thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi? Phàm cái gì, này các Tỷ-kheo, thuộc trí tuệ, tuệ căn, tuệ lực, trạch pháp giác chi, chánh kiến, đạo chi của một vị tu tập Thánh đạo, thành thục trong Thánh đạo, có vô lậu tâm, có Thánh tâm. Chánh kiến như vậy, này các Tỷ-kheo, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi."[56]

Trong hai loại chánh kiến trên, chánh kiến đưa đến quả sanh y thuộc về sơ thiện, chỉ giúp cho con người sống có đạo đức, biết kính trên nhường dưới, hợp với đạo lý nhân quả, tạo nên một trật tự xã hội ổn định, hoà bình và an lạc một cách tương đối ngay trong hiện tại. Sau khi bỏ báo thân này khỏi sanh vào ba đường ác, hưởng năm món dục công đức ở cõi trời hoặc người. Tuy nhiên, vẫn chưa đưa đến giải thoát rốt ráo, ở đời sau nếu vì một nhân duyên nào đó bị lạc vào tà kiến, vẫn có thể rơi vào ba ác đạo trở lại. Đối với tất cả chúng ta ngày nay, chúng ta đều có thể có được chánh kiến đưa đến quả sanh y này dễ dàng. Nhưng chánh kiến thuộc bậc thánh mới thật sự đáng cho chúng ta tìm hiểu nếu muốn giải thoát giác ngộ chấm dứt sanh, già chết, sầu, bi, khổ, ưu, não...

Người có chánh kiến thuộc về bậc thánh ngay trong đời sống này ít nhất đã là bậc thánh Dự lưu, đã có lòng tin pháp tuyệt đối, và chắc chắn sẽ thành tựu diệu pháp này trong thời gian tối đa bảy đời nữa. Trong kinh chánh tri kiến số 9, Kinh trung bộ I, ngài Sàriputta đã định nghĩa rất rõ và đầy đủ: *"Chư Hiền, chánh tri kiến, chánh tri kiến, được gọi là như vậy. Chư Hiền, cho đến như thế nào, một Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này?...*

Chư Hiền, khi Thánh đệ tử tuệ tri được bất thiện và tuệ tri được căn bản bất thiện, tuệ tri được thiện và tuệ tri được căn bản thiện, chư Hiền, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này… Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri thức ăn, tuệ tri tập khởi của thức ăn, tuệ tri đoạn diệt của thức ăn, và tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn, chư Hiền khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này…

Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri Khổ, tuệ tri Tập khởi của khổ, tuệ tri Đoạn diệt của khổ, tuệ tri con Đường đưa đến đoạn diệt của khổ, chư Hiền, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này… Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri già chết, tuệ tri tập khởi của già chết,

---

[55] Kinh trung bộ I, kinh ví dụ con rắn, số 22
[56] Kinh trung bộ III, đại kinh bốn mươi, trang 237

tuệ tri đoạn diệt của già chết, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của già chết, chư Hiền, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến... (như trên)... và thành tựu diệu pháp này… Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri sanh, tuệ tri tập khởi của sanh, tuệ tri đoạn diệt của sanh, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của sanh, chư Hiền, khi ấy vị Thánh đệ tử có chánh tri kiến... (như trên)... và thành tựu diệu pháp này… Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri hữu, tuệ tri tập khởi của hữu, tuệ tri đoạn diệt của hữu, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của hữu, chư Hiền, khi ấy vị Thánh đệ tử có chánh tri kiến... và thành tựu diệu pháp này… Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri tập khởi của thủ, tuệ tri đoạn diệt của thủ, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của thủ, khi ấy Thánh đệ tử có Chánh Tri kiến... và thành tựu diệu pháp này… Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền khi nào Thánh đệ tử tuệ tri ái, tuệ tri tập khởi của ái, tuệ tri đoạn diệt của ái, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của ái, khi ấy Thánh đệ tử có Chánh Tri kiến... và thành tựu diệu pháp này… Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri thọ, tuệ tri tập khởi của thọ, tuệ tri đoạn diệt của thọ, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của thọ, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến và thành tựu diệu pháp này… Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri xúc, tuệ tri tập khởi của xúc, tuệ tri đoạn diệt của xúc, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của xúc, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến và thành tựu diệu pháp này. Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri sáu nhập, tuệ tri tập khởi của sáu nhập, tuệ tri đoạn diệt của sáu nhập, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của sáu nhập, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến... và thành tựu diệu pháp này… Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri danh sắc, tuệ tri tập khởi của danh sắc, tuệ tri đoạn diệt của danh sắc, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của danh sắc, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến... và thành tựu diệu pháp này… Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri thức, tuệ tri tập khởi của thức, tuệ tri đoạn diệt của thức, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của thức, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến... và thành tựu diệu pháp này… Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri hành, tuệ tri tập khởi của hành, tuệ tri đoạn diệt của hành, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của hành, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến... và thành tựu diệu pháp này… Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri vô minh, tuệ tri tập khởi của vô minh, tuệ tri đoạn diệt của vô minh, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của vô minh, khi ấy, Thánh đệ tử có chánh tri kiến... (như trên)... và thành tựu diệu pháp này… Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri lậu hoặc, tuệ tri tập khởi của lậu hoặc, tuệ tri đoạn diệt của lậu hoặc, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của lậu hoặc. Chư Hiền, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này…"

Như vậy qua bài kinh này ngài Sàriputta đã định nghĩa đầy đủ về chánh kiến, không còn gì để chúng ta nói thêm nữa. Mặc dù nó gồm có trên mười cách để có chánh kiến, nó chỉ nằm gọn trong giáo lý Duyên Khởi và Tứ Diệu Đế. Do đó nếu chúng ta thông hiểu được hai giáo lý căn bản này là chúng ta đã có được chánh kiến.

4.2 Chánh Tư Duy

Tiếp theo sau chánh kiến là chánh tư duy. Thông thường chúng ta tư duy theo bản năng xưa nay của mình, tức là tư duy những gì đến với chúng ta từ môi trường bên ngoài, như khi gặp người bị nạn chúng ta có thể tư duy làm cách nào để giúp đỡ người đó, nhưng nếu chúng ta gặp cơn túng thiếu chúng ta sẽ tư duy về tiền bạc, tư duy về kinh tế... nếu một người với lòng tham lớn nhưng thiếu thốn về đạo đức sẽ thường tư duy về những thủ đoạn làm sao để có tiền, nếu một người với tâm sân nỗi bật có thói quen tư duy chuyện không ưng ý, nếu người với tâm hại, chỉ tư duy làm sao để làm tổn thương kẻ khác. Đó là những tư duy theo bản năng và thông thường chúng làm tăng trưởng tham, sân, si, chấp ngã... vì vậy chúng là tà tư duy.

Ngược lại với tà tư duy là chánh tư duy, tức là tư duy để xa lìa tham, xa lìa sân, xa lìa si... "*Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chánh tư duy? Này các Tỷ-kheo, chính là xuất ly tư duy, vô sân tư duy, vô hại tư duy. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh tư duy.*"[57]

Khi nói tư duy như vậy, có thể có những người vẫn chưa hiểu tư duy làm sao để ly tham, sân, hại... vì vậy đức Phật dạy hãy tư duy về vô thường, khổ, vô ngã, tư duy về chết, tư duy về duyên khởi, *"Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Đa văn Thánh đệ tử khéo chân chánh tư duy định lý duyên khởi: "Do cái này có mặt, cái kia có mặt. Do cái này sanh, cái kia sanh. Do cái này không có mặt, cái kia không có mặt. Do cái này diệt, cái kia diệt". Ví như do duyên vô minh, các hành sanh khởi. Do duyên hành, thức sanh khởi... Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này tập khởi.*

Do đoạn diệt, ly tham vô minh một cách hoàn toàn nên hành diệt. Do hành diệt nên thức diệt... (như trên)... Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt."[58] Hay tư duy về tứ đế... *"Khi các Ông suy tầm, này các Tỷ-kheo, các Ông hãy suy tầm: "Đây là khổ"... hãy suy tầm: "Đây là Khổ tập"... hãy suy tầm: "Đây là Khổ diệt"... hãy suy tầm: "Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt". Vì sao? Các suy tầm ấy, này các Tỷ-kheo, liên hệ đến mục đích, chúng là căn bản cho Phạm hạnh, chúng đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Do vậy, này các Tỷ-kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ"... Một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt"."*[59] Tất cả tư duy như vậy gọi là chánh tư duy.

4.3 Chánh Ngữ

Đi theo sau Chánh tư duy là Chánh ngữ, lời nói đúng pháp. Thông thường, người có chánh tư duy sẽ có chánh ngữ, vì trước khi phát ra lời nói tất cả đều phải suy nghĩ. Nếu người có tà tư duy như suy nghĩ về hại người, sẽ dùng những lời nói độc ác, lời nói đâm thọc, nếu suy nghĩ cách để chiếm đoạt tài sản của người khác thì sẽ nói láo, nói lời thêu dệt, hay nói lời phù phiếm. Đó là những lời nói không đúng chánh pháp, đi theo sau những suy nghĩ bất thiện. Ngược lại là chánh ngữ, lời nói chân thật, lời nói ái ngữ, lời nói đem đến an lạc hạnh phúc cho mình và cho người: *"Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chánh ngữ? Này các Tỷ-kheo, chính là từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh ngữ."*[60]

4.4 Chánh Nghiệp

Nghiệp ở đây là hành động, việc làm, thuộc về thân, và chánh nghiệp nghĩa là việc làm hay hành động đúng pháp, những hành động không làm tổn thương các loài hữu tình, không làm đau khổ người khác, những hành động đem đến lợi mình lợi người, đem đến an lạc cho các loài hữu tình... *"Này chư Hiền, thế nào là chánh nghiệp ? Tự chế không sát sanh, tự chế không trộm cắp, tự chế không tà dâm. Này chư Hiền, như vậy gọi là chánh nghiệp."* [61]

4.5 Chánh Mạng

Sống trong cuộc đời này ai cũng cần một nghề để tự nuôi thân, tuy nhiên nếu người có trí thì biết chọn cho mình một nghề, có thể tự lo cho mình và già đình mà không làm hại người khác và các loài hữu tình trực tiếp hay gián tiếp, sẽ không làm những nghề như giết mổ gia súc, nghề nấu rượu, bán đao kiếm, xem bói tướng... đối với người xuất gia cầu đạo giải thoát, chỉ nuôi sống bằng bình bát xin ăn là đúng pháp nhất. Như vậy chánh mạng là nghề nuôi sống đúng chánh pháp: *"Này chư Hiền, thế nào là chánh mạng? Này chư Hiền, ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chánh mạng. Này chư Hiền, như vậy gọi là chánh mạng."*[62]

---

[57] Kinh tương ưng bộ V, tương ưng đạo, kinh 8, trang 20
[58] Kinh tương ưng bộ II, đại phẩm thứ 7, kinh 61, trang 190
[59] Kinh tương ưng bộ V, tương ưng sự thật, phẩm định, kinh 7, trang 607
[60] Ibid, tương ưng đạo, kinh 8, trang 20
[61] Kinh trung bộ III, kinh phân biêt sự thật, trang 564
[62] Ibid, tương ưng đạo, kinh 8

4.6 Chánh Tinh Tấn

Vì nuôi sống thân mạng mình và gia đình cũng như quyến thuộc, để có được địa vị danh vọng, nhà cửa tiền bạc phong phú, nên ai cũng phải nỗ lực phấn đấu trong việc làm và công tác xã hội. Tuy nhiên, trong những cố gắng đó nếu có những việc làm ảnh hưởng không tốt đến lợi ích của người khác, làm tổn thương người khác, làm tăng trưởng lòng tham, sân, si, và chấp thủ ngã mạn, thì những cố gắng như vậy không được gọi là chánh tinh tấn hay nỗ lực đúng pháp, vì chúng làm tăng trưởng tâm bất thiện. Vậy chánh tinh tấn là gì? *"Này chư Hiền, và thế nào là chánh tinh tấn? Này chư Hiền, ở đây Tỷ-kheo, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với cái ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp đã sanh khởi, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Này chư Hiền, như vậy gọi là chánh tinh tấn."*[63]

4.7 Chánh Niệm

Cũng như tư duy, niệm thuộc về hành động của ý, và thông thường nó hoạt động theo bản năng, bị thúc đẩy bởi tham ái, như nhớ về những hình bóng đẹp, lời nói êm tai, mùi thơm, vị ngọt, thân xúc chạm mềm mại...những nhớ nghĩ như vậy gọi là tà Niệm, vì chúng làm tăng trưởng tham dục, sân hận, và vô minh. Do đó, niệm có nghĩa là nhớ, nghĩ, biết... và chánh niệm có nghĩa là nhớ nghĩ những điều thiện như nhớ nghĩ về Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thí... Đặc biệt khi nói đến chánh niệm đức Phật thường đề cập đến bốn niệm xứ: *"Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo chánh niệm? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời... quán thọ trên các thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo chánh niệm."*[64]

4.8 Chánh Định

Từ chánh niệm ta sẽ có chánh định, từ tà niệm ta sẽ có tà định, vì vậy định là gì? Định là sự nhất tâm, sự trú tâm một chỗ. Chánh định được Phật định nghĩa như sau: *"Này chư Hiền, thế nào là chánh định ? Này chư Hiền, ở đây, Tỷ-kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm, với tứ. (Vị Tỷ-kheo ấy) diệt tầm, diệt tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm, (Tỷ-kheo) ly hỷ trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba (Tỷ-kheo ấy) xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này chư Hiền, như vậy gọi là chánh định."*[65]

Trong tám chi phần của Bát thánh đạo này, chánh kiến đi hàng đầu, vì từ chánh kiến ta sẽ có chánh tư duy cho đến chánh định. Và ngược lại với tà kiến chúng ta sẽ có tà tư duy cho đến tà định. *"Ở đây, này các Tỷ-kheo chánh kiến đi hàng đầu. Và thế nào, này Tỷ-kheo, chánh kiến đi hàng đầu? Chánh tư duy, này các Tỷ-kheo, do chánh kiến, được khởi lên. Chánh ngữ do chánh tư duy được khởi lên. Chánh nghiệp do chánh ngữ được khởi lên. Chánh mạng do chánh nghiệp được khởi lên. Chánh tinh tấn do chánh mạng được khởi lên. Chánh niệm do chánh tinh tấn được khởi lên. Chánh định do chánh niệm được khởi lên. Chánh trí do chánh định được khởi lên.*

---

[63] Kinh trung bộ III, kinh phân biệt sự thật, trang 564

[64] Tương ưng bộ kinh V, tương ưng niệm xứ, kinh 2, trang 221
Xem thêm cho thật kỹ Kinh đại niệm xứ, Kinh trường bộ II; Kinh niệm xứ, Kinh trung bộ I; Kinh Nhập tức xuất tức niệm và kinh thân hành niệm, kinh trung bộ III

[65] Kinh trung bộ III, kinh phân biệt sự thật, trang 564

Chánh giải thoát do chánh trí được khởi lên. Như vậy, này các Tỷ-kheo, đạo lộ của vị hữu học gồm có tám chi phần và đạo lộ của vị A-la-hán, gồm có mười chi phần.”[66]

Cũng giống như một đàn trâu, nếu con trâu đầu đàn đi sai thì kéo theo cả bầy trâu theo sau bị lạc. Với người có tà kiến sẽ làm cho sanh khởi và tăng trưởng các điều ác bất thiện pháp từ thân, miệng, và ý. Ngược lại, với người có chánh kiến sẽ là nhân làm sanh khởi và lớn mạnh đi đến sung mãn tất cả thiện pháp ở người đó : “*Đối với người có tà kiến, này các Tỷ-kheo, phàm mọi thân hành hoàn toàn được thực hiện, được chấp nhận theo tà kiến, phàm mọi khẩu hành... phàm mọi ý hành hoàn toàn được thực hiện, được chấp nhận theo tà kiến, phàm có tư tâm sở nào, phàm có quyết định nào, phàm có ước nguyện nào, và phàm có các hành nào, tất cả pháp ấy đưa đến không khả lạc, không khả hỷ, không khả ý, đưa đến bất hạnh, đau khổ. Vì cớ sao? Vì tánh ác của kiến. Này các Tỷ-kheo. Ví như, này các Tỷ-kheo, hột giống cây nimba, hay hột giống cây Kosàtaki (một loại cây leo), hay hột giống cây mướp đắng, được gieo vào đất ướt. Phàm vị gì nó lấy lên từ đất, phàm vị gì nó lấy lên từ nước, tất cả vị ấy đều đưa đến tánh đắng, tánh cay, tánh không lạc của nó. Vì cớ sao? Vì tánh ác của hột giống, này các Tỷ-kheo. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với người có tà kiến, này các Tỷ-kheo, phàm mọi thân hành... Vì tánh ác của kiến, này các Tỷ-kheo. Đối với người có chánh kiến, này các Tỷ-kheo, phàm mọi thân hành hoàn toàn được thực hiện, được chấp nhận theo chánh kiến, phàm mọi khẩu hành... phàm mọi ý hành hoàn toàn được thực hiện, được chấp nhận theo chánh kiến, phàm có tư tâm sở nào, phàm có quyết định nào, phàm có ước nguyện nào, và phàm có các hành nào, tất cả pháp ấy đưa đến khả lạc, khả hỷ, khả ý, đưa đến hạnh phúc, an lạc. Vì cớ sao ? Vì tánh hiền thiện của kiến, này các Tỷ-kheo. Ví như, này các Tỷ-kheo, hột giống cây mía, hay hột giống cây lúa, hay hột giống cây nho được gieo vào đất ướt. Phàm vị gì nó lấy lên từ đất, phàm vị gì nó lấy lên từ nước, tất cả vị ấy đều đưa đến tánh ngọt, thích ý, tánh ngon ngọt của nó. Vì cớ sao? Vì tánh hiền thiện của hột giống. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đối với người có chánh kiến, này các Tỷ-kheo, phàm mọi thân hành... Vì tánh hiền thiện của kiến, này các Tỷ-kheo.”*[67]

Trong một đất nước nếu người lãnh đạo thông minh, biết đưa ra những chính sách hợp lý sẽ đưa đất nước đi lên, muôn dân no ấm, trăm họ được nhờ. Ngược lại nếu người lãnh đạo vô trí, không biết cách lèo lái “con tàu” đất nước, đưa ra những chính sách phi khoa học, thiếu tính đột phá sẽ làm cho đất nước ngày càng khốn khó, đói nghèo, nhân dân sẽ rơi vào cảnh lầm than. Cũng vậy một người có chánh kiến sẽ đem lại an lạc và lợi ích cho nhiều người, còn một người có tà kiến ngược lại sẽ đem đến đau khổ và bất hạnh cho nhiều người: *“Có một người, này các Tỷ-kheo, khi xuất hiện ở đời, sự xuất hiện đưa lại bất hạnh cho đa số, bất lạc cho đa số, bất lợi cho đa số, đưa đến bất hạnh, đau khổ cho chư Thiên và loài Người. Một người ấy là ai? Người có tà kiến, người có điên đảo kiến. Người ấy làm cho đông người xa lìa diệu pháp, an trú phi pháp. Chính một người này, này các Tỷ-kheo, khi xuất hiện ở đời, sự xuất hiện đưa lại bất hạnh cho đa số, bất lạc cho đa số, bất lợi cho đa số, đưa đến bất hạnh, đau khổ cho chư Thiên và loài Người. Có một người, này các Tỷ-kheo, khi xuất hiện ở đời, sự xuất hiện đưa lại hạnh phúc cho đa số, an lạc cho đa số, lợi ích cho đa số, đưa đến hạnh phúc, an lạc cho chư Thiên và loài Người. Một người ấy là ai? Người có chánh kiến, người không có điên đảo kiến. Người ấy làm cho đông người xa lìa phi pháp, an trú diệu pháp. Chính một người này, này các Tỷ-kheo, khi xuất hiện ở đời, sự xuất hiện đưa đến hạnh phúc cho đa số, an lạc cho đa số, lợi ích cho đa số, đưa đến hạnh phúc, an lạc cho chư Thiên và loài Người.”*[68]

---

[66] Kinh trung bộ III, Đại kinh bốn mươi, trang 237
[67] Kinh tăng chi bộ I, Phẩm chủng tử, kinh 314, trang 66-70
[68] Kinh tăng chi bộ I, Phẩm Makkali, kinh 316, trang 71

Tuy Chánh kiến được xem như là dẫn đầu trong Bát thánh đạo, nhưng chánh kiến không tự có mà phải nhờ vào sự giữ giới thanh tịnh cùng với việc thực hành Chánh niệm tức là tu tập Tứ niệm xứ mới có, vì Chánh kiến là thấy Bốn thánh đế và muốn vậy hành giả phải thực hành quán chiếu Bốn thánh đế, niệm Pháp trong Bốn niệm xứ: *"Lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế. Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo như thật tuệ tri: "Đây là Khổ"; như thật tuệ tri: "Đây là Khổ tập"; như thật tuệ tri: "Đây là Khổ diệt"; như thật tuệ tri: "Đây là Con đường đưa đến Khổ diệt""*[69]. Tu tập quán chiếu như vậy cũng chính là Chánh tư duy. Vì vậy, Bát thánh đạo gồm có tám chi phần nhưng về phương pháp thực tập thì chủ yếu là Tứ niệm xứ, cho nên có khi đức Phật nói Tứ niệm xứ là con đường duy nhất đưa đến giải thoát khổ sanh tử luân hồi: *"Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh lý chứng ngộ Niết bàn. Đó là Bốn niệm xứ."*[70]

Hơn nữa, muốn giữ giới thanh tịnh hành giả cũng phải biết làm chủ tâm mình ở một mức độ nhất định, và điều này cũng phải nhờ đến chánh niệm, vì vậy cho nên đức Phật cũng dạy: *"Sát sanh, lấy của không cho, tà hạnh trong các dục, nói láo, đắm say rượu men, rượu nấu… Này các Tỷ-kheo, để đoạn tận năm pháp làm suy yếu học tập này, Bốn niệm xứ cần phải tu tập."*[71] Như vậy rõ ràng phải tu tập chánh niệm mới thành tựu được giới tức là Chánh ngữ, Chánh nghiệp, và Chánh mạng. Ngoài ra phải tu tập Bốn niệm xứ để đoạn trừ các dục và kiết sử cho đến thành tựu chánh giác: *"Này các Tỷ-kheo, để đoạn tận năm triền cái này, Bốn niệm xứ cần phải tu tập… Này các Tỷ-kheo, để đoạn tận năm dục trưởng dưỡng này, Bốn niệm xứ này phải tu tập… Này các Tỷ-kheo, để đoạn tận năm thủ uẩn này, Bốn niệm xứ cần phải tu tập… Này các Tỷ-kheo, để đoạn tận năm hạ phần kiết sử này, Bốn niệm xứ cần phải tu tập… Này các Tỷ-kheo, để đoạn tận năm sanh thú này, Bốn niệm xứ cần phải tu tập… Này các Tỷ-kheo, để đoạn tận năm xan tham này, Bốn niệm xứ cần phải tu tập… Này các Tỷ-kheo, để đoạn tận năm thượng phần kiết sử này, Bốn niệm xứ nàyicần phải tu tập… Này các Tỷ-kheo, để đoạn tận năm tâm hoang vu này... Bốn niệm xứ cần phải tu tập…"*[72]

Do những tính chất quan trọng của Pháp Tứ niệm xứ này, cho nên khi nói đến việc tự mình tu tập, tự mình hành trì, tự mình thắp đuốc lên mà đi cũng chỉ là thực hành theo còn đường Tứ niệm xứ: *"Vậy nên, này Ananda, hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, hãy tự mình nương tựa chính mình, chớ nương tựa một gì khác. Dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, chớ nương tựa một gì khác. Này Ananda, thế nào là vị Tỷ-kheo hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác.*

Này Ananda, ở đời, vị Tỷ-kheo, đối với thân quán thân, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục mọi tham ái, ưu bi trên đời; đối với các cảm thọ... đối với tâm... đối với các pháp, quán pháp, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục mọi tham ái, ưu bi trên đời. Này Ananda, như vậy vị Tỷ-kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác. Này Ananda, những ai sau khi Ta diệt độ, tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa vào một pháp gì khác, những vị

[69] Kinh trường bộ II, Kinh đại niệm xứ, 22; kinh trung bộ I. Kinh niệm xứ, số 10
[70] Kinh trường bộ II, Kinh đại niệm xứ, số 22; Kinh trung bộ I, kinh niệm xứ, số 10
[71] Kinh tăng chi bộ IV, phẩm niệm xứ, kinh 63, trang 225-231
[72] Ibid, kinh 64-72

ấy, Này Ananda là những vị tối thượng trong hàng Tỷ-kheo của Ta, nếu những vị ấy tha thiết học hỏi.”[73]

Nếu ai có kiến thức rộng một chút, với trí tuệ quán sát và tu tập Bốn niệm xứ này, và so sánh với những văn minh khoa học của nhân loại chúng ta sẽ thấy được giá trị sâu xa khó thấy của pháp môn này. Ví dụ trong kinh Tứ niệm xứ phương pháp tu tập chánh niệm tỉnh giác, đức Phật dạy chúng ta phải chú tâm lên tất cả hành động đi, đứng, nằm, ngồi của mình: *“Lại nữa, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo đi, tuệ tri: "Tôi đi"; hay đứng, tuệ tri: "Tôi đứng"; hay ngồi, tuệ tri: "Tôi ngồi"; hay nằm, tuệ tri: "Tôi nằm". Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân như thế ấy.”*[74] Đây là phương pháp phát triển khả năng hữu thức của con người, cái mà chỉ có loài người trở lên mới làm được, đây là một điểm phát triển của con người so với con vật. Về vấn đề này, một nhà Phân tâm học người Áo, ông Sigmund Freud (1856-1939) tuyên bố rằng con người đa số sống trong vô thức và sống hữu thức thì rất là ít ỏi. Đó là thực tế đối với con người chưa được giác ngộ, vẫn còn bị vô minh (sống trong vô thức) che lấp và trói buộc bởi thói quen (nghiệp), nên nhiều lúc cả ngày chúng ta làm việc nhưng không biết mình đã làm gì, cầm chìa khóa trên tay nhưng lại đi tìm chìa khóa, hay nhiều lúc đi ra đến nơi làm việc rồi mới nhớ ra không biết mình khóa cửa nhà hay chưa... Đó là những biểu hiện của vô thức, bị điều khiển bởi bản năng từ vô lượng kiếp về trước. Tuy nhiên, đối với bậc giác ngộ như đức Thế Tôn thì ngài luôn luôn sống trong hữu thức: *“Khi Tôn giả Gotama đi, Ngài bước chân mặt trước, không đặt chân xuống quá xa, không rút chân lên quá gần, không bước quá mau, không bước quá chậm, khi đi đầu gối không va chạm đầu gối, khi đi mắt cá không va chạm mắt cá; Ngài đi không co bắp vế lên, không duỗi bắp vế xuống, không đưa bắp vế vào trong, không đưa bắp vế ra ngoài. Khi đi Tôn giả Gotama chỉ di động phần thân ở dưới, và không đi, dùng toàn thân lực. Khi ngó quanh, Tôn giả Gotama ngó quanh với toàn thân. Khi đi không có ngưỡng mặt lên, không cúi mặt xuống, không có ngó quanh, và chỉ ngó xuống khoảng một tầm (yugamattam, bề dài một cái cày). Xa hơn, tri kiến được mở rộng (anavatam: không bị che đậy). Khi đi vào nhà, (Tôn giả Gotama) không ngửa thân về phía sau, không cúi thân về phía trước, không đưa thân về phía trong, không đưa thân về phía ngoài; vị ấy quay lưng không quá xa ghế ngồi, không quá gần ghế ngồi; ngồi trên ghế, không nắm chặt thành ghế, không gieo thân ngồi xuống ghế. Khi ngồi trong nhà. Ngài không rung tay, không rung chân, không ngồi tréo đầu gối với nhau, tréo mắt cá với nhau, không ngồi tay chống cằm. Khi ngồi trong nhà, không có sợ hãi, không có run rẩy, không có dao động, không có hoảng hốt. Như vậy Tôn giả Gotama ngồi, không sợ hãi, không run sợ, không dao động, không hoảng hốt, lông tóc không dựng ngược, Thiền tịnh độc cư...”*[75]

Vì ngài đã tu tập để phát triển hoàn thiện khả năng hữu thức như vậy, cho nên ngài đã dạy lại cho chúng ta thực hành theo qua bài kinh Tứ niệm xứ. Có một lần tôn giả Sàriputta sau khi nghe Thế Tôn giảng pháp môn Tứ niệm xứ này, ngài liền khởi lên niềm hoan hỷ vô tận và tán thán đức Thế tôn với một lời tuyên bố một cách mạnh mẽ rằng: *“Bạch Thế Tôn, con tin tưởng Thế Tôn đến nỗi con nghĩ rằng, ở quá khứ, ở tương lai cũng như ở hiện tại không thể có một Sa-môn, một Bà-la-môn nào có thể vĩ đại hơn, sáng suốt hơn Thế Tôn về phương diện chánh giác.”*[76]

Một điều quan trọng nữa là không phải phàm phu như chúng ta mới tu tập Bốn niệm xứ, mà tất cả chư Phật khi đã thành tựu chánh đẳng giác và còn ở đời điều phải an trú trong bốn niệm xứ này: *“Bạch Thế Tôn, cũng vậy con biết truyền thống về chánh pháp. Bạch Thế Tôn, tất cả các vị A-la-hán, Chánh Đẳng Giác trong quá khứ, tất cả vị Thế Tôn này đã diệt trừ Năm Triền cái,*

---

[73] Kinh trường bộ I, kinh đại bát niết bàn, Phần II, số 12, Số 26 trang 584

[74] Ibid,

[75] Kinh trung bộ II, Kinh Brahmayu, số 91

[76] Kinh ương ưng bộ, tương ưng niệm xứ, kinh 12, trang 248

những nhiễm tâm khiến cho trí tuệ yếu ớt, đã an trú tâm vào Bốn Niệm xứ, đã chân chánh tu tập Bảy Giác chi, đã chứng được Vô thượng Chánh Đẳng Giác. Bạch Thế Tôn, tất cả các vị A-la-hán, Chánh Đẳng Giác trong tương lai, tất cả Thế Tôn này đã diệt trừ Năm Triền cái, những nhiễm tâm khiến cho trí tuệ yếu ớt, đã an trú tâm vào Bốn Niệm xứ, đã chân chánh tu tập Bảy Giác chi, đã chứng được Vô thượng Chánh Đẳng Giác. Bạch Thế Tôn, Thế Tôn hiện tại đã diệt trừ Năm Triền Cái, những nhiễm tâm khiến cho trí tuệ yết ớt, đã an trú tâm vào Bốn Niệm xứ, đã chân chánh tu tập Bảy Giác chi, đã chứng được Vô thượng Chánh Đẳng Giác."[77]

Như vậy, Pháp Tứ niệm xứ này là phương pháp thực tập rõ ràng, không chỉ là phương pháp tu tập để thành tựu chánh định, cũng giúp thành tựu tất cả chi phần khác của Bát thánh đạo, đưa đến giác ngộ giải thoát. Cho nên thay vì nói Bát thánh đạo là con đường duy nhất, có khi đức Phật cũng nói Tứ niệm xứ là con đường duy nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt thoát sầu bi, chấm dứt khổ đau, chứng đạt chánh lý, chứng ngộ Niết bàn:

"Thấy con đường độc nhất,	*Chính với con đường này,*
Đưa đến đoạn tận sanh.	*Trước đã từng vượt qua,*
Bậc lân mẫn chúng sanh,	*Tương lai sẽ vượt qua,*
Biết được con đường ấy.	*Nay vượt khỏi bộc lưu."* [78]

Tóm lại, Bát thánh đạo được đức Thế Tôn tuyên bố là con đường duy nhất đưa đến giải thoát giác ngộ, nó là truyền thống cao thượng của ba đời chư Phật, nếu ai tu tập đúng theo con đường này dù muốn hay không cũng được giải thoát. *"Này Ananda, nay thế nào là truyền thống tốt đẹp được Ta thiết lập, và truyền thống ấy đưa đến yểm ly, ly tham, đoạn diệt, tịch tịnh, thượng trí, giác ngộ, Niết-bàn? Chính là Thánh đạo Tám ngành này, tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định."*[79] Cũng giống như một người lấy dầu ăn nếu họ chọn đúng loại đậu có dầu và làm đúng cách thì dù họ không muốn có dầu thì dầu cũng tự có: *"này Bhumija những vị Sa-môn hay Bà-la-môn nào có chánh kiến... có chánh định. Nếu họ có ước nguyện, hành Phạm hạnh, thời họ đạt được quả vị; nếu họ không có ước nguyện; nếu họ có và không có ước nguyện, nếu họ không có và không không có ước nguyện, hành Phạm hạnh, thời họ đạt được quả vị. Vì cớ sao? Này Bhumija, đây là phương pháp có thể đạt được quả vị."*[80]

Có một điều đáng chú ý ở đây là chỉ có Bát thánh đạo mới đưa lại những quả Thánh như Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm, và A la hán. Và một điều quan trọng nữa chúng ta phải nhớ là: bốn quả thánh là những quả vị duy chỉ có trong đạo Phật, ngoài những quả này không còn quả vị nào khác nữa, vì ngoài Bốn thánh đế và ba mươi bảy phẩm trợ đạo ra không còn thiện pháp nào cao hơn nữa để đưa đến những quả vị cao hơn, và chính đức Thế Tôn cũng chỉ là A la hán nhưng là A la hán chánh đẳng giác, vị đã thành tựu tất cả thiện pháp đó và chỉ lại cho người khác: *"Này Subhadda, trong pháp luật nào không có Bát Thánh đạo, thời ở đây không có (đệ nhất) Sa-môn, ở đây cũng không có đệ nhị Sa-môn, cũng không có đệ tam Sa-môn, cũng không có đệ tứ Sa-môn. Này Subhadda trong pháp luật nào có Bát Thánh đạo thời ở đây có (đệ nhất) Sa-môn, cũng có đệ nhị Sa-môn, cũng có đệ tam Sa-môn, ở đấy cũng có đệ tứ Sa-môn. Này Subhadda, chính trong pháp luật này có Bát Thánh Đạo, thời này Subhadda, ở đây có đệ nhất Sa-môn, ở đây cũng có đệ nhị Sa-môn, cũng có đệ tam Sa-môn, cũng có đệ tứ Sa-môn. Những hệ thống ngoại đạo khác đều*

[77] Kinh trường bộ I, kinh đại bát niết bàn, số 17, phần I, trang 558
[78] Kinh ương ưng bộ, tương ưng niệm xứ, kinh 18, trang 263
[79] Kinh trung bộ II, Kinh Makhadeva, trang 546-547
[80] Kinh trung bộ III, Kinh phù di, trang 360

không có những Sa-môn. Này Subhadda, nếu những vị Tỷ-kheo này sống chân chánh, thời đời này không vắng những vị A-la-hán.”[81]

III. Phương Pháp Quán Chiếu

Quán chiếu hay thiền quán là cách tư duy hay suy tưởng về các pháp hữu vi trên bình diện sự thật chân đế: vô thường, khổ, vô ngã, duyên sinh… nhằm đưa đến sự buông xã. Tuy nhiên, nhiều ý kiến cho rằng chỉ khi nào chúng ta có định sâu mới có thể thiền quán và thấy được các tính chất đó. Sự thật, có nhiều vị định sâu như: Alara Kalama, Uddaka Ramaputta… hay chư thiên cõi trời sắc giới[82] vẫn không thấy rõ được vô thường, cho nên khi đức Phật xuất thế, thuyết pháp, chỉ bày sự sanh diệt của các pháp, cũng giống như tiếng rống con sư tử khiến chư thiên sống lâu đều hoảng sợ: “*này các Tỷ-kheo, khi Như Lai xuất hiện ở đời, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn, vị ấy thuyết pháp: “Đây là thân, đây là thân tập khởi, đây là thân đoạn diệt, đây là con đường đưa đến thân diệt”. Này các Tỷ-kheo, có chư Thiên tuổi thọ dài, có dung sắc, hưởng lạc nhiều, đã sống lâu trong các lâu đài to lớn. Các chư Thiên này, sau khi nghe Như Lai thuyết pháp, phần lớn họ trở thành sợ hãi, run sợ, khiếp đảm, họ nghĩ: “Chúng ta là vô thường, này chư Tôn giả, nhưng chúng ta nghĩ là chúng ta thường còn. Chúng ta là không thường hằng, này chư Tôn giả, nhưng chúng ta nghĩ là chúng ta thường hằng. Chúng ta là không thường trú, này chư Tôn giả, nhưng chúng ta nghĩ là chúng ta thường trú. Này chư Tôn giả, chúng ta là vô thường, không thường hằng, không thường trú, bị thâu nhiếp trong một thân này”*[83].

Các tính chất vô thường, khổ, vô ngã, duyên sinh…của sự vật hiện tượng trong thế gian, luôn xảy ra quanh ta nhưng chúng ta không để ý, do đó tâm vẫn bị tham đắm, không thể buông xã. Nếu chúng ta để ý một chút và tác ý đúng, nhiều lần, vẫn có thể đưa đến ly tham: “*Vị ấy như lý tác ý: “Đây là khổ”, như lý tác ý: “Đây là khổ tập”, như lý tác ý: “Đây là khổ diệt”, như lý tác ý: “Đây là con đường đưa đến khổ diệt”. Nhờ vị ấy tác ý như vậy, ba kiết sử được trừ diệt: thân kiến, nghi, giới cấm thủ. Này các Tỷ-kheo, các pháp ấy được gọi là các lậu hoặc phải do tri kiến được đoạn trừ”*[84]

Bên cạnh tư duy hay như lý tác ý, thiền quán thường được gắn liền với tưởng, như tưởng bất tịnh, tưởng vô thường, tưởng khổ,…: “*Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán khổ trong tất cả các hành... sống tùy quán vô ngã trong tất cả các pháp... sống tùy quán lạc trong Niết-bàn, tưởng lạc, cảm thọ lạc trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Vị ấy với sự đoạn diệt các lậu hoặc... sau khi chứng ngộ, chứng đạt và an trú. Đây là hạng người thứ nhất đáng được cung kính... là ruộng phước vô thượng ở đời”*[85].Như vậy, quán chiếu có nghĩa là tư duy, suy tưởng, hay đơn giản hơn là sự tác ý đúng pháp.

1. Quán chiếu Tứ Thánh Đế: Dù nó không bao quát và sâu sắc. như Duyên Khởi, giáo lý Tứ Diệu đế được xem như là giáo lý của bậc Thánh, vì thế trong kinh Nguyên Thuỷ thường gọi là Tứ Thánh Đế. Mặc dù giáo lý này bề ngoài có vẻ rất đơn giản, nhưng khi đi sâu vào chúng ta sẽ thấy nó không hề đơn giản chút nào cả, vì nếu thật sự là đơn giản thì chắc là chúng ta đã chứng được quả thánh cả rồi. Hơn nữa giáo lý này nói rất thật, thật đến nỗi khó cho chúng ta để chấp nhận nó, nếu không quán chiếu, tu tập và tìm hiểu sâu. Và trong ba đời chư Phật là bậc A la hán chánh đẳng giác, các ngài đều giác ngộ Bốn thánh đế này: *“Những Sa-môn hay Bà-la-môn nào trong*

[81] Kinh trường bộ I, kinh đại bát niết bàn, Phần V, số 27, trang 659
[82] Kinh trung bộ, kinh phạm thiên cầu thỉnh, số 49
[83] Kinh tăng chi bộ, chương bốn pháp, kinh 33
[84] Kinh trung bộ, kinh tất cả lậu hoặc, số 2
[85] Kinh tăng chi bộ, chương bảy pháp, kinh 17

thời quá khứ, này các Tỷ-kheo, đã như thật chánh đẳng giác... sẽ như thật chánh đẳng giác... như thật chánh đẳng giác; tất cả những vị ấy như thật chánh đẳng giác bốn Thánh đế này. Do vậy, này các Tỷ-kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ"... để rõ biết: "Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt".'[86]

Do vậy, là một người xuất gia hay tại gia nếu muốn giải thoát giác ngộ đều phải hiểu giáo lý này, nếu không thì không thể bước vào được ngưỡng cửa của bậc Thánh: *"Những Sa-môn hay Bà-la-môn nào, này các Tỷ-kheo, không như thật rõ biết: "Đây là Khổ", không như thật rõ biết: "Đây là Khổ tập", không như thật rõ biết: "Đây là Khổ diệt", không như thật rõ biết: "Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt", thời này các Tỷ-kheo, các vị Sa-môn hay Bà-la-môn ấy không được Ta chấp nhận là Sa-môn trong các hàng Sa-môn, hay Bà-la-môn trong các hàng Bà-la-môn. Và các vị Tôn giả ấy, ngay trong hiện tại, cũng không tự mình với thắng trí, chứng ngộ, chứng đạt và an trú mục đích của Sa-môn hạnh, Bà-la-môn hạnh.'*[87]

Vì tính chất quan trọng của giáo lý này nên vấn đề quán chiếu, tu tập, và nghiên cứu sâu là không thể nói không đối với bất cứ ai tự xưng mình là đệ tử của Phật, muốn cầu giải thoát giác ngộ, vì lợi ích cho muôn loài, vì hạnh phúc vì an lạc cho chư thiên và loài người. Về phương pháp quán chiếu Bốn thánh đế này thì rất đơn giản, điều quan trọng là chúng ta có tin vào tính hiệu quả của nó và kiên trì thực tập hay không? Vì người ngày nay có xu hướng thích cái gì triết lý cao siêu, phức tạp, nên chúng ta ít để ý đến những cái bình thường nhưng rất hiệu quả, khoa học, có thể thực tập bất cứ lúc nào, và ở đâu. Quán chiếu là một phương pháp thiền, chỉ có trong đạo Phật, nó thường được gọi là thiền quán hay thiền tuệ, có tính chất tác động trực tiếp đến nhận thức của con người hơn, thây đổi những nhìn nhận sai lầm có tính thói quen của chúng ta thành trí tuệ trực giác, nếu ai đã từng học tâm lý học thì sẽ thấy nó rất gần gũi với một số phương pháp tâm lý trị liệu[88]. Cách thực tập đầu tiên đó là thức tập suy nghĩ, tư duy, hay nghiền ngẫm về Pháp Tứ đế này: *"Khi các Ông suy tầm, này các Tỷ-kheo, các Ông hãy suy tầm: "Đây là khổ"... hãy suy tầm: "Đây là Khổ tập"... hãy suy tầm: "Đây là Khổ diệt"... hãy suy tầm: "Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt". Vì sao?*
Các suy tầm ấy, này các Tỷ-kheo, liên hệ đến mục đích, chúng là căn bản cho Phạm hạnh, chúng đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Do vậy, này các Tỷ-kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ"... Một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt".'[89]

Suy tầm hay tư duy là cách thông thường nhất để chúng ta hiểu thấu một vấn đề như một bài toán khó, một công trình nghiên cứu, một giải pháp cho các vấn đề kinh tế xã hội, ... Tuy nhiên tư duy về những vấn đề đó phần nhiều bị chi phối bởi tham ái, và nếu càng tư duy về chúng, càng khiến tâm thức chúng ta chấp thủ sâu nặng hơn, mà không đưa đến yếm ly, ly tham, thắng trí, giác ngộ, Niết bàn. Cho nên đối với một hành giả chuyên tu tập cầu đạo giải thoát, đức Thế Tôn thường không cho phép tư duy như vậy mà hãy tư duy về Bốn Thánh Đế: *"này các Tỷ-kheo, chớ có suy tư về thế giới:"Thế giới là thường còn", hay : "Thế giới là vô thường", hay : "Thế giới là hữu biên", hay : "Thế giới là vô biên", hay : "Mạng sống và thân thể là một", hay : "Mạng sống và thân thể là khác", hay : "Như Lai có tồn tại sau khi chết", hay : "Như Lai không tồn tại sau khi chết", hay: "Như Lai có tồn tại và không tồn tại sau khi chết", hay : "Như Lai không tồn tại và không không tồn tại sau khi chết". Vì sao ?*

---

[86] Kinh tương ưng bộ V, tương ưng sự thật, kinh 5, trang 605
[87] Ibid, tương ưng sự thật, kinh 22, trang 627
[88] Xem: cognitive therapy hay psychological therapy
[89] Kinh tương ưng bộ V, tương ưng sự thật, kinh 7, trang 606

Các điều suy tư ấy, này các Tỷ-kheo, không liên hệ đến mục đích, không phải là căn bản cho Phạm hạnh, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Nếu có suy tư, này các Tỷ-kheo, các Ông hãy suy tư: "Đây là Khổ"... "Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt". Vì sao?Các suy tư như vậy, này các Tỷ-kheo, liên hệ đến mục đích, các suy tư ấy làm căn bản cho Phạm hạnh, các suy tư ấy đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Do vậy, này các Tỷ-kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết:"Đây là Khổ"...một cố gắng cần phải làm để rõ biết:"Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt".'[90]

Để dễ nắm bắt hơn, chúng tôi xin ghi lại chi tiết phương pháp quán mà chính chúng tôi đã thực tập, để những ai cần có thể tham khảo. Bên cạnh việc tư duy về giáo lý bất cứ ở đâu, như khi chúng ta thấy phiền não chán nản liền quán khổ ngay khi đó, khi chúng ta đang tham ái dính mắc vào một ai đó hay một điều gì đó chúng ta cũng quán khổ lập tức... mỗi ngày chúng ta cũng nên dành một thời gian nhất định ngồi xuống để quán chiếu giáo lý này. Sau khi đã ngồi ngay ngắn chúng ta bắt đầu quán chiếu về sự thật đầu tiên đó là Sự Thật Về Khổ, dựa trên nội dung đã được trình bày ở phần II, kết hợp với kinh nghiệm khổ đau của bản thân mình. Hành giả thực hành quán Tứ thánh đế bằng cách tư duy như thế này: Tất cả các pháp trên thế gian đều do nhân duyên sinh, nghĩa là chúng do nhiều yếu tố hợp lại mà thành, do đó khi các yếu tố đó tan rã thì chúng cũng tan rã. Vì vậy, không có gì tồn tại mãi cả, chúng luôn luôn bị chi phối bởi một quy luật: Sinh ra, tồn tại, biến đổi rồi hoại diệt (sinh, trụ, dị, diệt). Do vô minh che lấp, tham ái trói buộc chúng ta chấp thủ vào các pháp đó nên bị khổ đau liên tục.

- **Chấp thủ vào sắc là khổ đau**. Vì sao vậy? Vì sắc là những gì thuộc về vật chất (tứ đại) gồm chất rắn, lỏng, hơi nóng, và không khí tạo thành, bị chi phối bởi quy luật sinh, trụ, dị, diệt nên chúng không bao giờ là thường còn cả. Một người chấp thủ sắc đẹp của mình thì sẽ bị khổ đau khi tuổi già, khi bệnh, và khi chết. Một người yêu mến sắc thân người khác cũng vậy… Hành giả cứ như vậy mà tư duy về khổ từ sắc thân của mình, sắc thân của người khác, cho đến nhà cửa, xe cộ, v.v..

- **Chấp thủ vào cảm thọ là khổ đau**: Vì cảm thọ chỉ là cảm giác do mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý tiếp xúc với hình ảnh, âm thanh, mùi hương, vị, sự xúc chạm, và đối tượng của tư duy hay còn gọi là pháp mà có. Do đó khi xúc chạm thì có cảm giác dễ chịu, êm dịu, mềm mại, mát mẻ v.v.. Nhưng khi không xúc nữa thì nó hết. Tuy vậy, suốt đời này sang đời khác chúng ta vẫn mải mê tìm kiếm cái **cảm thọ trống không** đó. Ai ai cũng đi tìm cái cảm thọ vui vui nơi con mắt, thơm thơm nơi lỗ mũi, êm dịu nơi lỗ tai, ngọt ngào nơi đầu lưỡi, mềm mại nơi cái thân. Nhưng đến đâu cũng chỉ thấy trống rỗng, thất vọng và khổ đau. Càng tìm kiếm bao nhiêu thì càng thất vọng bấy nhiêu. Chúng ta phải mất cả hàng giờ đồng hồ để chuẩn bị một món ăn nhưng chúng ta chỉ có thể thưởng thức nó trong vài phút, chúng ta không thể suốt ngày ngồi nghe nhạc hay những âm thanh khen, chê, cũng không thể ngửi mùi nước hoa cả ngày, nhưng chúng ta phải làm lụng vất vả cả đời chỉ vì những thứ đó. Cảm giác lạc thọ đã khổ đau như vậy thì cảm giác khổ thọ cay đắng biết dường nào.

- **Chấp thủ vào tưởng là khổ đau**: Tưởng là một sự tiếp xúc giữa ý và hình bóng của sắc, thanh, hương, vị, và xúc trong tâm thức. Khi ta tưởng về một hình bóng vui thì ta vui, nhớ lại một cảnh buồn thì ta buồn. Khi đang ngồi thiền mà các hình ảnh đó cứ hiện về trong tâm thức chúng ta, khiến cho chúng ta không thể nhiếp tâm được thì đó là khổ đau vô cùng. Tưởng thường được gọi là nhớ, nhớ là khổ, nhớ người thương đã khổ rồi, nhớ người ta ghét càng khổ hơn nữa.

- **Chấp thủ vào hành là khổ đau**: Khi ta nói một lời nào đó được mọi người khen ngợi thì ta vui, nhưng bị chỉ trích thì ta lại buồn khổ, có những khi ta nói một lời nào đó khiến người khác khổ

[90] Kinh tương ưng bộ V, tương ưng sự thật, phẩm vực thẳm, kinh 41, trang 650-651

đau ta lại ôm hận suốt đời. Cũng vậy đối với hành động ở nơi thân, khi làm một hành động nào đó khiến bị mọi người chê thì ta khổ, được người khen thì ta vui, nhưng vì vui nên ta bị trói buộc vào đó và bị người sai khiến. Còn hành động nơi ý tức là tư duy, tức là ý tiếp xúc với vấn đề nào đó thuộc nội tâm, nếu là điều vui thì ta vui, nếu là điều không vui thì ta khổ. Khi ta đang ngồi thiền muốn dừng suy nghĩ nhưng những ý niệm vọng tưởng cứ tấn công ta, khiến tâm ta không thể ngơi nghỉ được. Do đó hành là khổ.

- Chấp thủ vào thức là khổ đau: Thức có nghĩa là sự thấy biết, sự nhận thức. Nếu chúng ta chấp thủ vào sự nhận thức của mình, sẽ bị khổ đau khi người khác không đồng ý với quan điểm của mình, chúng ta sẽ cảm thấy bất mãn khi người khác làm trái ý mình. Nếu sự chấp thủ nhận thức quá mức, chúng ta sẽ sẵn sàng đánh phá người khác để bảo vệ nhận thức của mình. Nếu mình càng tham ái cái thấy biết của mình, mình sẽ tốn nhiều thời gian để duy trì, bảo vệ nó, cho nên chúng ta không có cơ hội để tìm hiểu cái mới, chẳng hạn nếu giỏi vi tính và đam mê môn học này, suốt ngày mình chỉ biết học môn học này thôi mà không nghĩ nên tìm hiểu một môn học khác, do đó cái nhận thức của ta chỉ hạn chế trong một môn học đó thôi. Trong lịch sử của loài người có biết bao nhiêu thảm hoạ do chấp thủ thức gây ra như chủ nghĩa Phát xít, phân biệt màu da chủng tộc, chiến tranh tôn giáo v.v..

Ghi chú: Khổ do chấp thủ năm uẩn được giới thiệu trên đây chỉ là những yếu tố tiêu biểu và cũng là những kinh nghiệm thiền quán riêng của người viết, do đó khi thực hành thì mỗi người nên tư duy sâu hơn và liên hệ đến những khổ đau mà trong cuộc sống mình đã trải qua hay tự thân chứng kiến để cho sự quán chiếu của mình có hiệu quả hơn. Hành giả quán chiếu như vậy cho đến khi cảm thấy xúc động mạnh mẽ, rưng rưng nước mắt, hay thậm chí khóc nức nở, thì biết mình đã quán chiếu đúng pháp. Ở đây, hành giả nên dừng lại và chuyển sang quán chiếu nguyên nhân của những khổ đau đó tức là **Tập đế** trong Bốn Thánh Đế bằng cách tư duy như sau:

Theo kinh dạy, nguyên nhân của khổ là **tham ái**. Trong khi thực tập quán chiếu về nguyên nhân của khổ hành giả sẽ tư duy như để trả lời những câu hỏi dưới đây: Do tham ái sắc cho nên khi sắc biến hoại, đổi khác ta bị khổ đau có phải không? Do tham ái thọ, tưởng, hành, và thức nên khi chúng biến hoại, đổi khác chúng ta khổ đau có đúng không? Bằng cách trả lời những câu hỏi này kết hợp với với những sự kiện khổ đau đã qua thì người thực hành sẽ thấy được một cách chân thật nguyên nhân của khổ đau.

Khi đã thấy tường tận nguyên nhân của những khổ đau đó, hành giả lại tiếp tục quán chiếu tâm trạng lúc khổ đau đó không còn nữa, đó chính là **Khổ diệt thánh đế** hay còn gọi là Niết bàn. Để thực hành phép quán về **Khổ diệt,** hành giả nên nhớ lại những khổ đau và nguyên nhân của chúng rồi tự hỏi: nếu không có tham ái thì chúng ta có bị khổ đau như vậy không? Ví dụ: Nếu ta không tham ái một chiếc xe đẹp ta vừa mua, khi chiếc xe đó bị mất hay bị hỏng ta sẽ không có khổ đau và thất vọng. Hành giả cũng nên quán chiếu những điều mà mình đã được giải thoát. Ví dụ: Mình không bị khổ đau hay lo lắng bởi miếng ăn, không phải bận tâm nhiều bởi áo quần, trang điểm, không có sợ sệt vì bị mất đi địa vị, chức quyền..v.v.. Khi quán chiếu sâu như vậy hành giả sẽ cảm nhận được một sự an lạc, hạnh phúc chân thật, không có tham ái.

Từ những kinh nghiệm quán chiếu khổ đau, nguyên nhân của khổ, và sự an lạc khi không còn khổ nữa, hành giả tiếp tục tư duy để làm sao mình có thể đạt đến trạng thái diệt khổ đó, tức là **con đường diệt khổ còn được gọi là Đạo đế**. Lúc đầu hành giả có thể tư duy độc lập, sau đó mới dựa vào con đường Bát thánh đạo để tư duy.

Khi quán chiếu về Bát thánh đạo, hành giả suy ngẫm lại những định nghĩa về Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, và Chánh định, đã được giải thích ở trên, sau đó đặt câu hỏi tại sao? Liên hệ đến những kinh nghiệm khổ đau, nguyên nhân của nó, sự hết khổ đã quán chiếu trên để tự trả lời. Bát thánh đạo được gọi là con

đường duy nhất chấm dứt khổ đau, đưa đến thắng trí giác ngộ Niết bàn. Đối với tuyên bố này, hành giả cũng nên đặt câu hỏi tại sao đó là con đường duy nhất? Rồi tự trả lời. Khi hành giả đã thông suốt Bốn thánh đế này, tức là hành giả đã có Chánh kiến.

2. Quán chiếu Ngũ uẩn: Trong khi quán chiếu về Tứ Thánh đế, hành giả cũng đã quán chiều về Ngũ Uẩn, có những lúc nếu hành giả chỉ muốn quán chiếu ngũ uẩn thôi thì hành giả có thể thực tập bằng cách quán chiếu một trong những chi phần của Ngũ uẩn như trong kinh: *"Nhưng này Aggivessana, thân này có sắc, do bốn đại thành, do cha mẹ sanh, nhờ cơm cháo nuôi dưỡng, vô thường, biến hoại, phân toái, đoạn tuyệt, hoại diệt, cần phải được quán sát là vô thường, khổ, như bệnh, như cục bướu, như mũi tên, như điều bất hạnh, như bệnh chướng, như kẻ địch, như phá hoại, là không, là vô ngã. Khi vị ấy quán sát thân này là vô thường, khổ, như bệnh, như cục bướu, như mũi tên, như điều bất hạnh, như bệnh chướng, như kẻ địch, như phá hoại, là không, là vô ngã, thời thân, thân dục, thân ái, thân phục tòng được đoạn diệt.*

Này Aggivessana, có ba thọ này; lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ. Này Aggivessana, trong khi cảm giác lạc thọ, chính khi ấy không cảm giác khổ thọ, không cảm giác bất khổ bất lạc thọ chỉ cảm giác lạc thọ. Này Aggivessana, trong khi cảm giác khổ thọ, chính khi ấy không cảm giác lạc thọ, không cảm giác bất khổ bất lạc thọ, chỉ cảm giác khổ thọ. Này Aggivessana, trong khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, chính khi ấy không cảm giác lạc thọ, không cảm giác khổ thọ, chỉ cảm giác bất khổ bất lạc thọ. Này Aggivessana, lạc thọ là vô thường, hữu vi, do duyên sanh, bị đoạn diệt, bị huỷ hoại, bị suy tàn, bị tiêu diệt. Này Aggivessana, khổ thọ là vô thường, hữu vi, do duyên sanh, bị đoạn diệt, bị huỷ hoại, bị suy tàn, bị tiêu diệt. Này Aggivessana, bất khổ bất lạc thọ là vô thường, hữu vi, do duyên sanh, bị đoạn diệt, bị huỷ hoại, bị suy tàn, bị tiêu diệt. Thấy vậy, này Aggivessana, vị Đa văn Thánh đệ tử yểm ly lạc thọ, yểm ly khổ thọ, yểm ly bất khổ bất lạc thọ. Do yểm ly, vị ấy không có tham dục. Do không tham dục, vị ấy được giải thoát. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát". Vị ấy biết: "Sanh đã diệt, Phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm. Sau đời hiện tại, không có đời sống nào khác nữa". Với tâm giải thoát như vậy, này Aggivessana, Tỷ-kheo không nói thuận theo một ai, không tranh luận với một ai, chỉ nói theo từ ngữ đã được dùng ở đời, không có chấp thủ (từ ngữ ấy)."[91]

Hay nếu hành giả muốn quán chiếu cả năm uẩn cùng với sự tập khởi, sự diệt mất của nó, và con đường Thánh đạo tám ngành đưa đến đoạn diệt năm Uẩn để thấy được thật tánh vô ngã của Năm Uẩn như đức Phật từng dạy. Hành giả cũng phải nhớ lại nội dung của Năm uẩn đã được giới thiệu ở phần trên và bắt đầu tư duy từng phần một như sau: Đây là sắc, do sự tập khởi của món ăn nên có sự tập khởi của sắc, và do sự đoạn diệt của thức ăn đưa đến sự đoạn diệt của sắc, con đường Thánh đạo tám ngành này là con đường duy nhất đưa đến đoạn diệt sắc. Đây là thọ, tưởng, và hành, do sự tập khởi của xúc nên có thọ, tưởng, hành, do xúc đoạn diệt nên thọ, tưởng, hành đoạn diệt và con đường đoạn diệt thọ, tưởng, và hành là con đường bát Thánh đạo. Và đây là thức, do danh sắc tập khởi nên thức tập khởi, do danh săc đoạn diệt nên thức đoạn diệt, và con đường đưa đến đoạn diệt thức cũng là Bát thánh đạo. Khi tư duy quán sát như vậy hành giả nên liên hệ với nội dung đã được giải thích ở phần trên, cũng như những kinh nghiệm bản thân để cho sự quán chiều của mình thêm phong phú và sâu sắc, kết hợp với việc tìm cách trả lời câu hỏi sau: Tại sao Bát thánh đạo là con đường duy nhất đưa đến đoạn diệt năm uẩn? Thực tập quán chiếu như vậy, giúp hành giả bào mòn dần sự chấp thủ năm uẩn, do cái thấy vô ngã càng ngày càng rõ ràng hơn.

Quán chiều năm uẩn để thấy được tính vô ngã của chúng cũng giúp cho hành giả thấy được Bốn thánh đế, dần dần đoạn tận lậu hoặc. Trước lúc đức Phật Vipassì thành Chánh đẳng giác, sau

[91] Trung bộ II, kinh trường trảo, trang 350

khi quán chiếu Mười hai nhân duyên để phát sanh trí tuệ, ngài bắt đầu ngồi lại quán chiếu Ngũ uẩn để loại bỏ dần các phiền não: *"Này các Tỷ-kheo, rồi Bồ-tát Vipassì, sau một thời gian sống quán sự sanh diệt trong năm uẩn: "Đây là sắc, đây là sắc tập khởi, đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ tập khởi, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng tập khởi, đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành tập khởi, đây là hành diệt ! Đây là thức, đây là thức tập khởi, đây là thức diệt".*

Và đối với Ngài, sau khi sống quán pháp sanh diệt trong năm thủ uẩn, chẳng bao lâu các lậu hoặc được tiêu trừ và Ngài được giải thoát."[92]

Do đó quán chiếu Năm uẩn cũng là một phương pháp thực tập rất quan trọng. Vì vậy chúng ta nên cố gắng hành trì vì lợi mình và lợi người theo lời đức Thế Tôn đã từng dạy: *"Này các Tỷ-kheo, phàm có sắc gì thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần; vị Tỷ-kheo thấy sắc, chuyên chú, như lý quán sát sắc. Do vị Tỷ-kheo nhìn chuyên chú, như lý quán sát sắc, sắc ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cứng trong sắc được? Ví như, này các Tỷ-kheo, trong mùa thu, khi trời mưa những giọt mưa lớn, trên mặt nước, các bong bóng nước hiện ra rồi tan biến. Một người có mắt nhìn chuyên chú, như lý quán sát nó, bong bóng nước ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cứng trong bong bóng nước được? Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, phàm có thọ gì thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần; Tỷ-kheo nhìn chuyên chú, như lý quán sát thọ ấy. Do Tỷ-kheo nhìn chuyên chú, như lý quán sát nó, thọ ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cứng trong thọ được? Ví như, này các Tỷ-kheo, trong tháng cuối mùa hạ, vào đúng giữa trưa đứng bóng, một ráng mặt trời rung động hiện lên. Một người có mắt nhìn chuyên chú, như lý quán sát nó. Do người ấy nhìn chuyên chú, như lý quán sát, nên ráng mặt trời ấy hiện rõ ra là trống không, rỗng không, không có lõi cứng... Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cứng trong ráng mặt trời được? Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, phàm có tưởng gì thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần; Tỷ-kheo nhìn chuyên chú, như lý quán sát tưởng ấy. Do Tỷ-kheo nhìn chuyên chú, như lý quán sát nó, tưởng ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cứng trong tưởng được? Ví như, này các Tỷ-kheo, một người cần có lõi cây, tìm cầu lõi cây, đi tìm lõi cây, cầm cái búa sắc bén đi vào ngôi rừng. Ở đây, người ấy thấy một cụm cây chuối lớn, mọc thẳng, mới lớn, cao vút. Người ấy chặt rễ cây ấy. Sau khi chặt rễ, người ấy chặt ngọn. Sau khi chặt ngọn, người ấy lột vỏ chuối ngoài. Khi lột vỏ chuối ngoài, giác cây còn tìm không được, tìm đâu cho có được lõi cây? Một người có mắt nhìn chuyên chú, như lý quán sát cụm chuối ấy. Khi người ấy nhìn chuyên chú, như lý quán sát cụm chuối ấy, cụm chuối ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là trống rỗng, hiện rõ ra là không có lõi cây. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cây trong cụm chuối được? Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, phàm các hành gì thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần; Tỷ-kheo nhìn chuyên chú, như lý quán sát hành ấy. Khi người ấy nhìn chuyên chú, như lý quán sát, hành ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là trống rỗng, hiện rõ ra là không có lõi cây. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cây trong các hành được? Ví như, này các Tỷ-kheo, một ảo thuật sư hay đệ tử một ảo thuật sư, tại ngã tư đường bày trò ảo thuật. Một người có mắt nhìn chuyên chú, như lý quán sát trò ảo thuật ấy. Do người ấy nhìn chuyên chú, như lý quán sát, ảo thuật ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là trống rỗng, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cứng trong ảo thuật được? Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, phàm thức gì thuộc quá khứ, vị lai,*

[92] Trường bộ I, kinh đại bổn, phần II, số 22, trang 483

hiện tại...hoặc xa hay gần; Tỷ-kheo nhìn chuyên chú, như lý quán sát, thức ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là trống rỗng, hiện rõ ra là không có lõi cây. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cây trong thức được? Thấy vậy, này các Tỷ-kheo, vị Đa văn Thánh đệ tử nhàm chán đối với sắc...đối với thọ... đối với tưởng... đối với các hành... nhàm chán đối với thức. Do nhàm chán, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát, trí khởi lên: "Ta đã giải thoát... không còn trở lui trạng thái này nữa". Vị ấy biết rõ như vậy."[93]

IV. Kết Luận

Như đã được giới thiệu ở các phần trên, chúng ta thấy được tính chất quan trọng và thiết yếu như thế nào của giáo lý Tứ Thánh Đế đối với một người cầu đạo giải thoát. Không giống như Duyên Khởi chỉ là phần định lý, giáo lý Tứ Thánh Đế còn đưa ra cả con đường thực hành, bao gồm Bát Thánh đạo, Thất giác chi, Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ như ý túc, Ngũ căn, và Ngũ lực, là phần hoàn chỉnh của Giới, Định, và Tuệ, cho nên giáo lý này còn được mệnh danh là bao trùm tất cả thiện pháp: *"Chư Hiền giả, ví như tất cả dấu chân của mọi loại động vật đều thâu nhiếp trong dấu chân voi, vì dấu chân này được xem là lớn nhất trong tất cả dấu chân về phương diện to lớn. Cũng vậy, chư Hiền giả, tất cả các Thiện pháp đều tập trung trong Bốn Thánh đế. Thế nào là trong Bốn Thánh đế? Trong Khổ Thánh đế, trong Khổ tập Thánh đế, trong Khổ diệt Thánh đế, trong Khổ diệt đạo Thánh đế. Chư Hiền, thế nào là Khổ Thánh đế? Sanh là khổ, già là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, điều gì cầu không được là khổ, tóm lại Năm thủ uẩn là khổ. Chư Hiền, thế nào là Năm thủ uẩn? Chính là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn."*[94]

Hơn nữa, thông thường một người phàm phu khi bước vào Dòng thánh, điều đầu tiên họ đạt được là thấy được Bốn Thánh Đế, sau đó nếu họ tiếp tục tu tập để đoạn tận lậu hoặc, thì cái thấy cuối cùng giúp hành giả cắt đứt tất cả phiền não, chứng được Lậu tận minh cũng chính là Bốn Thánh Đế: *"Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, trong sáng không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, Ta dẫn tâm, hướng tâm đến Lậu tận trí. Ta biết như thật: "Đây là Khổ", biết như thật: "Đây là Nguyên nhân của khổ", biết như thật: "Đây là sự Diệt khổ", biết như thật: "Đây là Con đường đưa đến diệt khổ", biết như thật: "Đây là những lậu hoặc", biết như thật: "Đây là nguyên nhân của lậu hoặc", biết như thật: "Đây là sự diệt trừ các lậu hoặc", biết như thật: "Đây là con đường đưa đến sự diệt trừ các lậu hoặc". Nhờ biết như vậy, nhận thức như vậy, tâm của Ta thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, Ta khởi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát" Ta đã biết: "Sanh đã diệt, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, sau đời hiện tại không có đời sống nào khác nữa". Này Aggivessana, đó là minh thứ ba mà Ta đã chứng được trong canh cuối, vô minh diệt, minh sanh, ám diệt, ánh sáng sanh, do Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm tinh cần."*[95]

Tóm lại, nói đến đạo Phật nếu một người biết nghiên cứu tìm hiểu ai cũng biết đến giáo lý Tứ Thánh Đế này, tuy nhiên để thông hiểu được giáo lý này một cách trọn vẹn và thành tựu chánh kiến thì rất ít, lý do đơn giản là đa phần không chịu dựa vào những bản kinh Nguyên thuỷ mà đọc, lại thích đọc sách tác giả này khác, cho nên không cảm nhận được tâm tư tình cảm của đức Phật dành cho những người học trò của ngài, không thấy được trí tuệ của ngài và hoàn cảnh giảng dạy trong từng bài pháp, và đặc biệt là không cố gắng quán chiếu và thực hành theo những lời dạy đó, trong khi giáo lý của Phật là phải **"*đến để mà thấy*"[96].** Chính bản thân chúng tôi cũng vậy, bao nhiêu năm học đạo mà chưa khi nào đọc được chính xác lời Phật dạy, cứ đi lòng vòng mãi cho

---

[93] Kinh tương ưng bộ III, Tương ưng uẩn, phẩm hoa, kinh 95
[94] Kinh trung bộ I, Đại kinh ví dụ dấu chân voi, trang 409
[95] Kinh trung bộ I, đại kinh saccaka, số 36
[96] Kinh tăng chi bộ I, ba pháp, phẩm Bà la môn, kinh 53, trang 280

đến khi mệt mỏi mới quay về nền tảng giáo lý được xem là từ kim khẩu đức Phật, từ đó mời bắt đầu thâm nhập kinh tạng. Nay nghĩ lại những khó khăn của mình trên con đường tìm đạo, thông cảm với những người có cùng cảnh ngộ khác, chúng tôi cố gắn một cách vụng về sưu tập lại những lời dạy quan trọng của đức Thế Tôn trong kinh tạng Nguyên thuỷ, để ai có duyên có thể từ đó tìm về những bản kinh chính mà nghiên cứu và học hỏi. Kính mong tất cả hữu tình sớm liễu ngộ được Bốn thánh đế này "*vì lợi ích vì an lạc cho muôn loài, vì lợi ích và hạnh phúc cho chư thiên và loài người*."

-----------------0-o-0-----------------

SÁCH THAM KHẢO

1. Bodhi, Bhikkhu. 2012. The numerical Discourses of The Buddha: A translation of Aṅguttara Nikāya. Boston: Wisdom Publication
2. Bodhi, Bhikkhu. 2000. The Connected Discourses of The Buddha: A translation of The Saṃyutta Nikāya. Boston: Wisdom Publication
3. Ñānamoli, Bhikkhu. Trans. 1995. The Middle Length Discourses of the Buddha: A translation of Majjhima Nikāya. Ed and rev. by Bhikkhu Bodhi. Bostom: Wisdom Publication
4. Thích Chơn Thiện, (1999), *Phật Học Khái Luận*, NXB Thành Phố Hồ Chí Minh
5. Thích Minh Châu (dịch), (2000), *Kinh Trường bộ tập I và II,* NXB Tôn Giáo
6. Thích Minh Châu (dịch), (2000), *Kinh Trung bộ tập I, II, và III*, NXB Tôn Giáo
7. Thích Minh Châu (dịch), (2000), *Kinh Tương ưng bộ tập I, II, III, IV, và V*, NXB Tôn Giáo
8. Thích Minh Châu (dịch), (2000), *Kinh Tăng chi bộ tập I, II, III, và IV* NXB Tôn Giáo
9. Thích Minh Châu (dịch), (2002), Kinh Tiểu bộ tập I, Nxb Tôn Giáo
10. Thích Đức Thắng. dịch. 2010. Tạp A-Hàm. Hiệu đính và chú bởi Tuệ Sỹ. NXB Phương Đông. 2015
11. Tuệ Sỹ. 2009. Trung A-Hàm. NXB Phương Đông. 2015
12. Tuệ Sỹ. 2012. Trường A-Hàm. NXB Phương Đông
13. Walshe, Maurice. 1987. The Long Discourses of The Buddha: A translation of Dighā Nikāya. Boston: Wisdom Publication